



**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN  
REALITA TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
DI KELAS XI MAN 1 LANGKAT  
TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**TRI SUSANTI**  
**NIM. 33154155**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP. 195804201994031001**

**Drs. Khairuddin, M.Ag**  
**NIP. 196407062014111001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Hal : Skripsi Sdr. Tri Susanti

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Tarbiyah  
UIN Sumatera Utara

*Asalamualaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Tri Susanti

Nim : 33154155

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN  
REALITA TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
KELAS XI MAN 1 LANGKAT

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan  
dalam sidang munaqasah skripsi pada Fakultas Tarbiyah UIN Sumatera Utara.

*Wa'alaikumsalam Wr. Wb*

Medan, Juni 2019

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Mahidin,M.Pd**

**NIP. 195804201994031001**

**Drs. Khairuddin,M.Ag**

**NIP. 196407062014111001**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Susanti

NIM : 33154155

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
PENDEKATAN REALITA TERHADAP KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA DI KELAS XI MAN 1 LANGKAT

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakkan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh institut batal saya terima.

Medan, Juli 2019

Yang menyatakan,

Tri Susanti

NIM.33154155

## ABSTRAK

Nama	: Tri Susanti
NIM	: 33154155
Pembimbing 1	: Drs. Mahidin, M.Pd
Pembimbing II	: Drs. Khairuddin, MA.g
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat

---

**Kata kunci : Layanan konseling kelompok, pendekatan realita dan kejenuhan belajar**

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Langkat melalui konseling kelompok teknik realita. Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan seseorang yang ditandai dengan keadaan bosan, letih, tidak bersemangat, serta cemas dengan hasil belajarnya karena memaksakan diri dalam belajar namun tetap merasa usahanya dalam belajar tidak membuahkan hasil.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas XI IPA 2 berjumlah 10 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Subjek penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive*, dengan kriteria siswa yang skor kejenuhan belajarnya masuk kategori rendah dan sedang pada hasil *pre-test*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan angket kejenuhan belajar. Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai ASYMP.SIG adalah 0.005 yang berarti lebih kecil dari pada nilai 0.05 sehingga berarti bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan penerapan teknik realita dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Langkat.

Diketahui oleh  
Pembimbing I

**Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP. 195804201994031001**

## **PERSEMBAHAN**

Teiring ucapan Allhamdulillah, karya ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, doa, kasih sayang, dan pengorbanannya

Adik-adik tersayang Aji Sundapa, Ajat Sudrajad dan Adinda Zahwa yang selalu memberikan kebahagiaan dan keceriaan kepada penulis

Nenek dan Almarhum kakek saya yang telah membesarkan dan merawat dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.

## MOTTO

﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

﴿٧﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٨﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

*Artinya:*

*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil'alamin, penulis bersyukur kehadiran Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan Stara Satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, dengan judul skripsi: **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat**. Allahumma sholli'ala Muhammad wa'ala ali sayyidina Muhammad, yang tidak lupa penulis haturkan juga untuk Rasul Allah, Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU
2. Drs.Hj.Ira Suryani, M.Pd, selaku Ketua Jurusan BKI UIN SU
3. Drs. Mahidin,M.Pd, selaku pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan serta memberikan masukan yang sangat berarti dan membangun atas penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Khairuddin,M.Ag, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran serta motivasi kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SU yang telah memberikan ilmu pengetahuanya kepada penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, khususnya jurusan Bimbingan konseling.
6. Selaku kepala sekolah Sugiono, S.Ag.MA, Bapak/Ibu serta karyawan MAN 1 Lankat yang telah memberikan izin untuk penelitian dan berkenan memberi bantuan, selama peneliti melakukan penelitian.
7. Siswa XI IPA-2 MAN 1 Langkat yang telah bersedia menjadi subyek dalam peneltian ini.

8. Sohibul Jannah yaitu Vina wildani, Rusdaini, Sangkot Jamilah, Ida mawaddah dan Elfi sahara, para sahabatku yang senantiasa saling memberi semangat dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Haniah dan Aini para sahabat yang senantiasa berjuang bersama baik dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman BKI-4 yang saling mengisi suka dan duka serta memberikan pengalaman berharga selama perkuliahan.
11. Teman-teman seperjuangan KKN Tim 8 Kelurahan Berngam, kecamatan Binjai Kota
12. Almamater tercintaku UIN SU yang telah banyak mengajarkan saya untuk bersikap, berfikir, dan bertindak lebih baik.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala pengalaman hidup yang diberikan.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan bagi semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Medan, Juli 2019

Penulis

**Tri susanti**

**NIM. 33154155**



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II : KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
2.1 Kerangka Teori .....	10
2.1.1 Konsep Kejenuhan Belajar .....	10
a. Pengertian Kejenuhan .....	10
b. Pengertian Belajar .....	11
c. Pengertian kejenuhan belajar .....	13
d. Faktor penyebab kejenuhan belajar.....	15
e. Cara mengatasi kejenuhan belajar.....	20
2.1.2 Konsep konseling Kelompok.....	22
a. Pengertian Konseling kelompok .....	22
b. Tujuan Layanan konseling Kelompok .....	25
c. Fungsi layanan konseling kelompok.....	27
d. Asas – asas dalam konseling kelompok.....	27
e. Teknik layanan konseling kelompok .....	28
f. Materi layanan konseling kelompok .....	29
g. Pelaksanaan layanan konseling kelompok.....	30
h. Dalil yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling kelompok.....	32
2.1.3 Konsep Pendekatan Realita .....	35
a. Pengertian Realita .....	35

b. Konsep Utama Pendekatan Realita .....	36
c. Ciri-Ciri Pendekatan Realita .....	37
d. Tujuan Terapi Realita.....	41
e. Fungsi dan Peran Konselor dalam Pendekatan Realita.....	42
f. Hubungan anatar terapis dan Klien dalam Terapi Realita .....	45
g. Teknik-Teknik Terapi Realita .....	47
h. Penerapan Teknik Konseling Realita dalam BK.....	49
2.2 Kerangka Konseptual.....	50
2.3 Hipotesis .....	51
<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
3.1 Lokasi penelitian.....	52
3.2 Populasi Dan Sampel .....	52
3.3 Definisi Operasionalisasi .....	53
3.4 Desain Penelitian .....	54
3.5 Langkah-Langkah Penelitian .....	54
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Angket.....	55
2. Observasi .....	57
3. Dokumentasi .....	57
3.7 Teknik Analisi Data .....	57
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
4.1 Temuan umum .....	62
4.2 Temuan khusus .....	63
1. Deskripsi Data.....	63
2. Instrument Pengumpulan Data.....	64
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	68
4.3 Pembahasan dan Hasil .....	71
1. Deskripsi Uji Wilcoxon (pada Pretest dan Posttest) .....	71
2. Deskripsi Deskripsi Uji Wilcoxon (pada Hipotesis) .....	72
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Kejenuhan belajar(Sebelum uji coba)

Tabel 3. Kisi-kisi skala kejenuhan belajar (setelah uji coba )

Tabel 4 Skala Interval

Table 5 Hasil Uji Angket Kejenuhan Belajar

Table 6 Hasil Pretest Kejenuhan Belajar Siswa

Table 7 Skala Interval

Table 8 Hasil Pretest Kejenuhan Belajar Siswa

Table 9 Hasil Posttest Kejenuhan Belajar Siswa

Table 10 Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 11 Test Statistics

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala kejenuhan belajar ( sebelum uji validitas)
- Lampiran 2. Skala kejenuhan belajar ( setelah uji validitas)
- Lampiran 3. Skor Ujicoba (*Tryout*) Skala Kejenuhan Belajar
- Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar
- Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kejenuhan Belajar
- Lampiran 6. Hasil *pretest* dan *posttest* siswa
- Lampiran 7. Analisis SPSS
- Lampiran 8. Perhitungan angka indeks korelasi antara variabel X(Layanan konseling kelompok pendekatan realita) dan variabel Y (Kejenuhan belajar)
- Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 10. Jadwal kegiatan penelitian di sekolah
- Lampiran 11. Surat permohonan penelitian
- Lampiran 12. Surat balasan penelitan
- Lampiran 13. Laiseg
- Lampiran 14. Dokumentasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam arti luas mempunyai keterkaitan yang erat dengan setiap aspek kehidupan manusia. Keterkaitan yang erat melalui berbagai proses tidak mungkin dapat dilepaskan satu sama lain antara kehidupan umat manusia dengan warna pendidikannya. Sehingga dimensi kehidupan manusia adalah merupakan bahagian dari proses pendidikan.<sup>1</sup>

Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia ) pengertian pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak – anak. Maksudnya, pendidikan harus mampu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak – anak itu agar mereka, sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat, dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi –tingginya. Jadi dapat saya simpulkan bahwasannya pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang

Tujuan pendidikan adalah menciptakan seseorang yang berkualitas dan berakarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita – cita yang diharapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Karena pendidikan itu sendiri memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan.<sup>2</sup>

Setiap individu dalam menjalankan kehidupan dan perkembangan berada dalam kondisi diri tertentu dan menghadapi serta berintraksi dengan kondisi lingkungannya. Keadaan tersebut individu dituntut bisa menyesuaikan diri secara tepat supaya mampu mencapai perkembangan diri

---

<sup>1</sup> Purbatua, Tumiyem dan Helmi Ghoffar, *Media Pembelajaran dan Pelayanan BK*, (Medan : Perdana Publishing, 2016), hlm. 1

<sup>2</sup> Sofan amri, *Pengembangan Dan Model Pembelajaran Dalam Kurikulum*, (Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya, 2013), hlm. 241

secara optimal. Peserta didik adalah individu yang berada pada masa yang sulit ketika menghadapi masalah penyesuaian diri dan pengambilan keputusan tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks, sehingga mereka memerlukan bimbingan secara tepat guna pencapaian pengembangan diri mereka.

Pendidikan bukan hanya dipandang sebagai usaha pemberian informasi dan pembentukan keterampilan saja, namun diperluas sehingga mencakup usaha untuk mewujudkan keinginan kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan. Pendidikan juga bukan semata – mata sebagai sasaran untuk persiapan kehidupan yang akan datang, tetapi untuk kehidupan anak sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju tingkat kedewasaannya.<sup>3</sup>

Undang – undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyuratkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>4</sup>

Belajar merupakan kunci pokok dalam pendidikan, sebab tanpa belajar tidak akan ada pendidikan. Belajar sebagai suatu proses atau aktifitas dipengaruhi oleh banyak faktor yang meliputi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berada diluar individu seperti faktor keluarga, sekolah dan faktor masyarakat. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang ada didalam individu seperti faktor jasmani, faktor psikologi dan faktor kelelahan.

---

<sup>3</sup> Serian Wijatno, *Pengelolaan Perguruan Tinggi Secara Efektif Dan Ekonomis*, (Jakarta : Salemba empat, 2009 ), hlm. 5

<sup>4</sup> Prayitno dan Belferik Manullang, *Pendidikan Karakter Dalam Pembanguna Bangsa*, (Jakarta : Grasindo, 2010), hlm. 51

Cara belajar yang dilakukan oleh siswa dapat memberikan pengaruh pada keberhasilan siswa dalam belajar, siswa yang memiliki variasi dalam belajar dapat terhindar dari kejenuhan, misalnya siswa selalu mengulang materi pelajaran yang telah ia dapat, belajar tidak hanya dengan cara menghafal materi tetapi memahami materi secara mendalam dan memiliki pembagian waktu belajar dengan baik, sehingga belajar tidak dilakukan saat akan ulangan saja. Namun kenyataannya cara belajar yang sering dilakukan oleh siswa adalah menumpuk tugas dan pelajaran sampai terakhir, yakni saat ulangan atau waktu pengumpulan tugas sudah mendekati, sehingga mereka merasa di buru – buru waktu.

Disamping belajar, siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar, dalam bahasa psikologi disebut *learning plateau* atau *plateau* saja. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh daei belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit sisiwa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.<sup>5</sup>

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada

---

<sup>5</sup> Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, ed. 1, (Jakarta : PT LOGOS Wacana Ilmu, 1999), hlm. 162

batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*). Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Rober mengemukakan, kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Sedangkan menurut Thursan Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di sekolah MAN 1 Langkat mendapatkan data bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar saat mengikuti beberapa mata pelajaran, malas untuk berangkat sekolah karena lebih nyaman dirumah, malas untuk berfikir. Rasa jenuh yang mereka alami tersebut juga disebabkan oleh tuntutan siswa akan patokan nilai yang harus dicapai dan mengharuskan siswa menghafal pelajaran tersebut. Selain itu, kejenuhan itu terjadi karena kurang berminatnya siswa untuk mengikuti pelajaran tersebut, guru yang menerangkan kurang jelas, cara mengajar yang menonton atau metode mengajar yang kurang menarik di dalam kelas.

---

<sup>6</sup> Zuni eka khusumawati, Elisabeth christiana, *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya*, vol. 05 no. 01, Summer 2014, hal. 4



Meminimalisir kejenuhan belajar bukanlah perihlah yang mudah. Hal ini harus ada kerjasama antara siswa itu sendiri dan guru untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam belajar. Selain guru mata pelajaran, guru pembimbing melalui layanan bimbingan dan konseling memiliki andil membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

Strategi untuk membantu siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi diperlukan dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.<sup>7</sup>

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling pada penerapannya, suatu teori konseling merupakan kerangka acuan berpikir apa yang terjadi selama proses konseling, perubahan tentang bagaimana yang dituju mengapa perubahan itu dapat terjadi, dan apa unsur-unsur yang memegang peranan pokok. Sementara suatu pendekatan konseling mencakup segi penerapan praktis dan konseling tertentu.

Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda konseling kelompok merupakan hubungan anatara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hlm. 111

<sup>8</sup> W. S. Winkel dan Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta : Media Abadi, 2004), hlm. 617

Konseling kelompok berfokus pada masalah-masalah yang mengganggu, sehingga siswa yang terlibat dapat mengsharing atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dukungan, dorongan dan umpan balik yang ada kaitannya dengan masalah perilaku, keyakinan dan sikap mereka, sehingga para anggota dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya.

Pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai untuk membantu masalah siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi ialah menggunakan pendekatan realita. Terapi realita didasarkan pada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya.<sup>9</sup>

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara – cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka menjadi suatu hal yang logis apabila konseling kelompok pendekatan realitas diterapkan disekolah untuk menuntaskan kejenuhan belajar sehingga dapat memberikan alternatif positif untuk meningkatkan minat belajar siswa. Dengan demikian, merupakan suatu alasan yang sangat mendasar apabila penulis membahas permasalahan

---

<sup>9</sup> Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, Terj. Haris H. Setiadjid, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 525

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2003), hlm. 263

tersebut dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi akibat dalam permasalahan *kejenuhan belajar* yang dialami oleh siswa yaitu, antara lain :

1. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
2. Proses belajar mengajar yang monoton dan kurang menarik di dalam kelas
3. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung
4. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa, tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar

## **1.3 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat Tahun Ajaran 2019 ?
2. Apakah Penerapan Teknik Realita Dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat Tahn Ajaran 2019 ?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang terdapat pada penelitian diatas maka penulis ingin memperoleh hasil tentang tujuan dalam penelitian, yaitu :

1. Untuk mengetahui pemeberian layanan konseling kelompok pendekatan realitas terhadap kejenuhan belajar siswa Kelas XI MAN 1 Langkat Tahun Ajaran 2019.
2. Untuk Mengetahui Penerapan Teknik *Realita* Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat Tahun Ajaran 2019

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

##### 1. Manfaat Teoritis

Manfaaat Teoritis penelitian ini bertujuan untuk melakukan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok pendekatan Realitas terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Langkat Tahun Ajaran 2019.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman tentang cara melakukan konseling kelompok pendekatan realitas guna mereduksi kejenuhan belajar siswa dan untuk memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
- b. Bagi siswa, bermanfaat bagi siswa yang mengalami kejenuhan belajar sehingga memiliki semangat belajar baru

- c. Bagi sekolah, peneliti dapat membantu sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan konseling pada siswa yang mengalami masalah tentang kejenuhan belajar.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 2.1. Kerangka Teori

##### 2.1.1 Konsep Kejenuhan Belajar

###### a. Pengertian kejenuhan

Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Menurut Kamus besar bahasa indonesia kejenuhan diartikan sebagai kejemuan, kepadatan atau keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan kenaikan hasil. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan.

Disamping belajar, siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning plateau atau plateau . Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.<sup>11</sup>

Menurut Pines & Aronson mendefinisikan “*Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term in volvement that are emotionally demanding*”, *burnout* sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 162

<sup>12</sup> Slivar, B, *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*, (Horizons of Psychology, 2001), hlm. 22

Kejenuhan adalah rasa yang sering timbul pada seseorang terutama pada siswa. Banyak siswa yang sering merasa jenuh ketika sedang belajar di sekolah. Kejenuhan ini membuat siswa tidak dapat menerima pelajaran yang sedang diberikan oleh guru mereka dengan baik. Banyak faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu berupa kelelahan yang terjadi pada diri individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan di luar diri individu seperti lingkungan, guru, sarana dan fasilitas dan lain-lain. Secara manusiawi memang kejenuhan bisa menimpa setiap orang, termasuk siswa yang sedang belajar. Dengan kata lain, kejenuhan tidak memandang umur dan status. Untuk itu, siswa apabila terserang perasaan jenuh harus cepat disikapi dengan baik jangan dibiarkan begitu saja.<sup>13</sup>

Berdasarkan paparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan adalah dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

#### **b. Pengertian belajar**

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan – perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku .<sup>14</sup>

Witig dalam bukunya *Psychology of learning* mendefinisikan belajar sebagai *any relatively permanent change in an organism's behavioral repertoire that occurs as a result of*

---

<sup>13</sup> Mubiar agustin, *Permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2014), hlm. 11

<sup>14</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, (Jakarta : Rineka Cipta , 2013), hlm. 2

*experience*. Belajar ialah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam/keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.<sup>15</sup>

Menurut Sadirman, belajar merupakan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-fisik menuju perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagai kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, efektif dan psikomotorik.<sup>16</sup>

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dari adanya interaksi individu dengan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam proses belajar apabila individu tersebut menunjukkan perubahan tingkah laku dari yang tidak tahu menjadi tahu.

---

<sup>15</sup> Muhibbin syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 90

<sup>16</sup> Sadirman, *Interaksi dan Motivasi belajar mengajar*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 20



### c. Pengertian kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.<sup>17</sup>

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schaufeii et al, Jacobs et al, Huei jen-yang, Lightsey & Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.<sup>18</sup>

Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa ahli:

1. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Muhibbin syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, hlm. 165

<sup>18</sup> Gian Sugiana, *Teknik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada tgl 26 juli 2019, 8.21)

<sup>19</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004) , diakses pada tgl 26-7-2019, 10.36)

Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut.

2. Menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.<sup>20</sup> jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru
3. Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.<sup>21</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik merasa bosan, lelah, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendapat hasil dalam belajar.

Dalam sebuah hadits Al-Baihaqi juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadist ini bukan saja relevan, namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran islam. Rasulullah SAW, bersabda tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus, yaitu artinya:

---

<sup>20</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 180

<sup>21</sup> <sup>20</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), (diakses pada tgl 26-7-2019, 10.36)

*“Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su’bah, mengabarkan kepadaku Husoin, aku mendengar dari Mujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rosulullah bersabda: Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (future), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW), maka dia binasa (HR. Al-Baihaqi).”<sup>22</sup>*

Hadist tersebut menjelaskan tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus mengenai kejenuhan bahwa kejenuhan bisa menjadi petunjuk bila dibawa ke arah sunnah, tetapi bisa menjadi binasa bila tidak di bawa kearah sunnah. Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik alami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR dll. Meski harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajar menurun dan sebagainya.

#### **d. Faktor penyebab kejenuhan belajar**

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat

---

<sup>22</sup> Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, *Dar Al-Fikr*” (diakses pada tgl 06-8-2019, 7.43)

keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*). Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Menurut Cross dalam bukunya *The Psychology of Learning*, keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni : 1) keletihan indera siswa, 2) keletihan fisik siswa, dan 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera, dalam hal ini mata dan telinga, pada umumnya dapat dikurangi atau lebih mudah dihilangkan setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan hal sederhana, tidak seperti cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Ada beberapa hal yang menyebabkan siswa/siswi mengalami keletihan mental (*mental fatigue*) Sedikitnya ada tiga faktor penyebab keletihan mental siswa yakni :

1. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri
2. Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang – bidang studi tertentu yang dianggap terlalu

tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi itu

3. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat
4. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*self imposed*).<sup>23</sup>

Selain itu, faktor eksternal yang berupa lingkungan, sarana dan fasilitas, serta guru juga harus diperhatikan untuk mendapatkan penanganan. Ketika faktor ini dapat menyebabkan seorang siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Ketiga faktor tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

## 1. Lingkungan

### a. Lingkungan alami

Belajar pada keadaan udara yang segar akan lebih hasilnya daripada belajar dalam keadaan udara yang panas dan pengap. Banyak orang yang berpendapat bahwa belajar dipagi hari terasa nyaman dibandingkan dengan belajar di siang hari. Lingkungan sekolah yang baik adalah

---

<sup>23</sup> Mubiar Agustin, hlm. 13

lingkungan sekolah yang banyak ditanami tanaman atau pepohonan sehingga udara di sekitar sekolah terasa sejuk. Jika suatu sekolah miskin tanaman di sekitarnya akan membuat suhu udara di sekolah tersebut terasa panas dan membuat siswa tidak betah belajar.

Dampak dari kurangnya tanaman atau pepohonan adalah membuat suhu udara di sekolah tersebut menjadi panas. Karena suhu udara yang panas inilah membuat siswa tidak betah belajar di dalam kelas sehingga membuat konsentrasi menurun dan mereka merasa gelisah dan ingin segera keluar dari kelas. Hal ini membuat siswa cepat merasa bosan dengan pelajaran. Untuk menghindari hal ini maka sebaiknya sekolah harus ditanami dengan tanaman atau pepohonan yang cukup agar udara di sekitar sekolah terasa sejuk dan tidak panas.

b. Lingkungan sosial budaya

Lingkungan sosial budaya di luar sekolah ternyata merupakan sisi kehidupan yang mendatangkan problem tersendiri bagi kehidupan anak didik di sekolah. Sekolah yang letaknya tidak strategis dapat membuat siswa –

siswanya cepat merasa jenuh dengan proses belajar mengajar. Seperti sekolah yang berada dekat pasar, pabrik atau jalan raya yang suasananya selalu bising. Suasana yang selalu bising membuat konsentrasi siswa terganggu dan akhirnya mereka tidak dapat menerima materi pelajaran dengan baik.

Untuk menghindari kebisingan dapat dilakukan dengan cara pembangunan gedung sekolah yang letaknya lebih strategis yaitu tidak didekat pasar, jalan raya, dan lain-lain. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan suasana yang tenang dan nyaman.

## 2. Sarana dan fasilitas

Sekolah yang tidak memiliki sarana dan fasilitas yang lengkap untuk menunjang proses belajar mengajar akan membuat para siswanya cepat merasa jenuh. Para siswa tidak akan semangat dalam belajar jika sarana dan fasilitas yang diberikan dari pihak sekolahnya sangat kurang. Seperti salah satu contohnya adalah gedung sekolah yang tidak memadai untuk proses belajar mengajar. Hal ini membuat siswa tidak nyaman berada di sekolah apalagi jika pada setiap kelas jumlah

siswanya banyak sehingga kelas terasa penuh sesak. Hal ini akan mempercepat rasa jenuh pada siswa.

Maka dari itu, sebaiknya pihak sekolah dapat memberikan sarana dan fasilitas yang dapat menunjang proses pembelajaran siswa. Dengan sarana dan fasilitas yang lengkap, siswa dapat belajar dengan nyaman dan tidak merasa bosan berada di sekolah .

### 3. Guru

Yang menjadi masalah sampai saat ini adalah masih banyak guru-guru yang menggunakan pola mengajar yang tradisional yaitu hanya mengajar dengan menggunakan metode ceramah dan bersifat satu arah yaitu guru berbicara sedangkan murid hanya mendengarkan. Metode ceramah yang sering kali digunakan mungkin cocok bagi siswa dengan modalitas auditorial. Namun, bagi siswa yang modalitas visual akan merasa bosan dan tidak akan mengerti dengan materi yang diajarkan.

Selain itu, dari sikap guru yang tidak dapat menyatu dengan murid-muridnya dan hanya mementingkan dirinya saja akan membuat siswa-siswanya merasa bosan dan jenuh terhadap guru tersebut dan tidak ingin memerhatikan apa yang diajarkan oleh guru tersebut.



Seharusnya seorang guru dapat berhubungan baik dengan siswa-siswa agar siswanya merasa senang belajar dengan guru tersebut dan juga tidak merasa cepat jenuh. Selain itu, cara guru mengajar pun harus bisa membuat siswanya tertarik agar mereka semangat untuk belajar. Misalnya, dengan mengadakan permainan di tengah-tengah pelajaran agar siswa tidak merasa jenuh.

**e. Cara mengatasi kejenuhan belajar**

Berdasarkan berbagai faktor penyebab kejenuhan terutama faktor internal, bisa dicari alternatif pemecahannya. Dalam hal ini siswa harus berusaha melawan dan mengatasi apabila mengalami kejenuhan dalam belajar. Untuk mengatasi kejenuhan belajar, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, antara lain : <sup>24</sup>

1. Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang seimbang
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dan hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
3. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya
4. Cari manfaat dari belajar yang dilakukan. Belajar yang dilakukan oleh siswa pasti ada manfaatnya. Dengan belajar

---

<sup>24</sup> Mubiar agustin, hlm. 15

siswa bisa memperoleh ilmu pengetahuan. Bisa menambah pertemanan dan mempererat tali silaturahmi di antara siswa. Juga menambah wawasan dan pengalaman hidup. Singkatnya, manfaat belajar yaitu untuk persiapan masa depan yang lebih cerah

5. Lakukan belajar dengan perasaan senang dan kreatif. Suatu pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan menimbulkan semangat. Begitu juga dengan kegiatan belajar, apabila merasa senang, siswa akan belajar dengan gairah yang tinggi. Lama kelamaan perasaan jenuh akan terkikis dan hilang. Untuk itu senangi apa yang siswa kerjakan (belajar) dan kerjakan apa yang siswa senangi. Di samping itu, selama melakukan kegiatan belajar, siswa juga harus kreatif. Belajar dengan kreatif akan menimbulkan keasyikan dan keputusan pribadi sehingga jauh dari perasaan jenuh atau bosan.
6. Anggaplah belajar itu sebagai kebutuhan yang mendesak. Belajar jangan sampai hanya untuk menggugurkan kewajiban. Artinya, belajar selain sebagai kewajiban, juga harus menjadi kebutuhan yang harus segera dipenuhi. Kalau belajar itu sebagai suatu kebutuhan, siswa akan berusaha untuk belajar dengan giat.
7. Lakukan diskusi kelompok. Untuk menambah gairah belajar, siswa bisa mengajak teman-temannya untuk melakukan kegiatan belajar bersama. Melalui diskusi kelompok atau

belajar bersama, siswa bisa bertukar pendapat, pengalaman, informasi di antara teman. Dalam kondisi kebersamaan biasanya akan terhindar dari kejenuhan. Anggota kelompok bisa terbentuk atas dasar kesepakatan bersama di antara siswa.

Selanjutnya, kiat-kiat untuk mengatasi kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu, antara lain sebagai berikut:<sup>25</sup>

1. Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak
2. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
3. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya.
4. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
5. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

### **2.1.2 Konsep konseling kelompok**

#### **a. Pengertian konseling kelompok**

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh

---

<sup>25</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar cet. 12*, hlm. 166

kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antarsesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.<sup>26</sup>

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier). Seperti dalam konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakan. Masalah-masalah tersebut “dilayani” melalui pembahasan yang intersif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu per satu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.

Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan perkataan lain, konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa)

---

<sup>26</sup> Dewa ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), hlm. 68

yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.<sup>27</sup>

Dalam konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang bersamaan. Konseling kelompok biasanya berkaitan dengan masalah-masalah perkembangan dalam hal-hal situasional para anggota. Fokusnya adalah sikap dan perasaan serta pemilihan dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antarpribadi. Dengan berinteraksi satu sama lain, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu dan memungkinkan mereka untuk dapat mengembangkan pemahaman, penilaian, dan kesadaran terhadap dirinya. Konseling kelompok dapat bertujuan sebagai remedi, pengembangan, atau pencegahan.

Menurut Shertzer dan Stone, konseling kelompok merupakan suatu proses di mana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan jumlah klien pada waktu yang sama. Gadza mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses antarpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi – fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, saling mempercayai, memelihara, memahami, dan mendukung. Selanjutnya Gadza menyebutkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan tugas – tugas perkembangan dalam

---

<sup>27</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 172

tujuh bidang, yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral dan afektif.<sup>28</sup>

#### **b. Tujuan konseling kelompok**

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diatasi masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intersif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu pertama, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu – individu lain yang menjadi peserta layanan.

---

<sup>28</sup> Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2015), hlm. 113

Tujuan konseling kelompok, meliputi :

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing – masing anggota kelompok
4. Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Gibson dan Mitchell adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan, dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok. Munro dan Dinkmeyer meringkaskan tujuan – tujuan konseling kelompok sebagai berikut :<sup>29</sup>

1. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya sebagai upaya untuk membantu proses pencarian identitas.
2. Sebagai suatu hasil pemahaman diri serta pengembangan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga
3. Mengembangkan keterampilan sosial dan keterampilan interpersonal yang memungkinkan konseli menanggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi.

---

<sup>29</sup>*Ibid.*, hlm. 114

4. Mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengemabilan keputusan dan mentrasfer kemampuan tersebut ke dalam kontak sosial dan sekolah.
5. Mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggung jawab atas prilakunya sendiri sehingga konseli mampu mengidentifikasi perasaan orang lain di samping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk menjadi seseorang yang berempati.
6. Mengajarkan konseli untuk menjadi seorang pendengar yang berempati (tidak hanya mendengarkan apa yang dikatakan, tetapi juga merasakan perasaan yang menyertai perkataan tersebut).
7. Membantu konseli untuk menjadi dirinya sendiri.
8. Membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling membuat suatu komitmen ke arah pencapaian tujuan .

**c. Fungsi layanan konseling kelompok**

Fungsi utama layanan konseling kelompok adalah fungsi pengentasan. Setelah terentaskan masalah masing – masing pribadi yang berada dalam kelompok maka mereka dapat mengembangkan kedirinya pada hal yang yang bermanfaat dalam kehidupannya sehari-hari dan sebagai anggota masyarakat pada umumnya.



#### **d. Asas-asas dalam konseling kelompok**

Dalam layanan konseling kelompok yang dibahas adalah masalah pribadi seseorang khususnya masalah pribadi anggota kelompok. Oleh karena itu, asas yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok antara lain:<sup>30</sup>

- a) Asas kerahasia, artinya semua data atau kekurangan yang diperoleh dari semua anggota harus dirahasiakan dan tidak boleh diketahui orang lain.
- b) Asas kesukarelaan, artinya agar semua anggota kelompok secara sukarela dan tidak terpaksa dapat mengemukakan permasalahannya, perasaannya secara aktif, dalam mengentaskan masalah yang muncul dalam kelompok konseling kelompok.
- c) Asas keterbukaan, artinya dengan terus terang setiap anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahannya tanpa menutupi.
- d) Asas kenormatifan, artinya dalam membantu pengentasan masalah disadari dengan rasa keikhlasan, rasa empati dan rasa tanggung jawab.

#### **e. Teknik layanan konseling kelompok**

Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah *pertama*, teknik umum (pengembangan dinamika kelompok). Secara umum, teknik-teknik yang digunakan

---

<sup>30</sup> Prayitno, *Layanan L 1-L9*, (Padang : Universitas Negeri Padang, 2004), hlm. 14-15

dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi (1) komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka, (2) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, (3) dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas anggota kelompok, (4) penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh (*uswatun hasanah*) untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan. Kelima, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

*Kedua*, teknik permainan kelompok. Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut : (a) sederhana, (b) menggembarakan, (c) menimbulkan suasana rilek, (d) diikuti oleh semua anggota kelompok. Konselor atau pembimbing harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (sesi konseling).<sup>31</sup>

**f. Materi layanan konseling kelompok**

Materi layanan konseling kelompok mencakup :

---

<sup>31</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, hlm. 175

1. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya.
2. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya.
3. Perencanaan dan perwujudan diri
4. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima/ menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat
5. Mengembangkan hubungan teman sebaya baik di rumah di sekolah, dan di masyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran.
6. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
7. Pemahaman kondisi fisik, sosial, dan budaya kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi.
8. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihan siswa.
9. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja, dan prospek masa depan.
10. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karier yang akan dikembangkan.
11. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.

**g. Pelaksanaan layanan konseling kelompok**

Adapun tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok sebagai berikut : *pertama* , perencanaan yang mencakup kegiatan (a) membentuk kelompok. Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 orang ( tidak boleh melebihi 10 orang ), (b) mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok, (c) menempatkan klien dalam kelompok, (d) menyusun jadwal kegiatan, (e) menetapkan prosedur layanan, (f) menetapkan fasilitas layanan, (g) menyiapkan kelengkapan administrasi.<sup>32</sup>

*Kedua*, pelaksanaan yang mencakup kegiatan (a) mengomunikasikan rencana layanan konseling kelompok, (b) mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok, (c) menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

*Ketiga*, evaluasi yang mencakup kegiatan (a) menetapkan materi evaluasi, (b) menetapkan prosedur evaluasi, (c) menyusun instrumen evaluasi, (d) mengoptimalkan instrumen evaluasi, (e) mengolah hasil aplikasi instrumen.

---

<sup>32</sup> Tohirin, *op.cit*, hlm.177

*Keempat*, analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan (a) menetapkan norma atau standar analisis, (b) melakukan analisis, dan (c) menafsirkan hasil analisis.

*Kelima*, tindak lanjut yang mencakup kegiatan (a) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, (b) mengomunikasi rencana tindak lanjut kepada pihak – pihak terkait, (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.

*Keempat*, laporan yang mencakup kegiatan (a) menyusun laporan layanan konseling kelompok, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait, (c) mengomunikasikan laporan layanan.

#### **h. Dalil yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling kelompok**

Dalam islam terkait dengan pelaksanaan konseling kelompok khususnya yang menjadi topik pada judul ini, yang berlandaskan Ayat Al qur'an dan Sunnah Rasul, karena pada dasarnya Al qur'an dan Sunnah Rasul merupakan sumber yang menjadi inti dan pedoman bagi umat islam umumnya dan khususnya bagi kita pribadi untuk dapat dijadikan penuntun dalam kehidupan.

Dalam Q.S Al-Imran ayat 159 yang memberikan gambaran tentang perlunya menerapkan layanan konseling kelompok guna untuk bermusyawarah membahas dan mencari jalan keluar suatu permasalahan secara bersama-sama dan musyawarah dan penjelasan tentang musyawarah dalam urusan yaitu :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ  
 حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ  
 عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya : Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Q.S Al – Imran ayat 159).<sup>33</sup>

Isi yang terkandung dalam Q.S Al-Imran ayat 159 tersebut

adalah meskipun dalam keadaan genting, seperti terjadinya pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh sebagian kaum muslim pada peperangan Uhud sehingga yang dilakukan oleh sebagian kaum muslim pada peperangan Uhud sehingga menyebabkan kaum muslim menderita kekalahan, tetapi beliau tetap bersikap lemah lembut dan tidak marah terhadap yang melanggar itu, bahkan memaafkannya, dan memohonkan untuk mereka ampunan dari Allah SWT. Andaikata Nabi Muhammad saw bersikap keras, berhati kasar tentulah mereka akan menjauhkan diri dari beliau. Di samping itu Nabi Muhammad SAW selalu bermusyawarah dengan mereka dengan segala hal, apalagi dalam urusan peperangan. Oleh karena itu kaum mukmin bertawakkal sepenuhnya kepada Allah, karena tidak ada yang dapat membela kaum muslimin selain Allah.

Disamping itu Nabi Muhammad saw selalu bermusyawarah dengan mereka dengan segala hal, apalagi dalam urusan

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, ( Depok : PT Sabiq, 2009 ), hlm.

peperangan. Oleh karena itu kaum muslimin patuh melaksanakan keputusan-keputusan musyawarah karena keputusan itu merupakan keputusan mereka sendiri bersama Nabi. Mereka tetap berjuang dan berjihad di jalan Allah dengan tekad yang bulat tanpa menghiraukan bahaya dan kesulitan yang mereka hadapi. Mereka bertawakkal sepenuh kepada Allah, karena tidak ada yang dapat membela kaum muslimin selain Allah.<sup>34</sup>

Surah Al – Imran ayat 159 diatas menyebutkan tiga hal secara berurutan untuk dilakukan sebelum bermusyawarah, yaitu sebagai berikut:

- 1) Bersikap lemah lembut. Orang yang melakukan musyawarah harus menghindari tutur kata yang kasar serta sikap keras kepala. Jika tidak, maka mitra musyawarah akan pergi menghindar.
- 2) Memberi maaf dan bersedia membuka diri. Kecerahan pikiran hanya dapat hadir bersamaan dengan sirnanya kekerasan hati serta kedengkian dan dendam.
- 3) Memohon ampunan Allah sebagai pengiring dalam bertekad, kemudian bertawakkal kepada – Nya atas keputusan yang dicapai.

Yang diharapkan dari musyawarah adalah mufakat untuk kebenaran, kebaikan, jalan keluar dari suatu masalah, dan lain sebagainya. Terkadang terjadi perselisihan pendapat atau perbedaan dalam suatu musyawarah itu merupakan hal yang

---

<sup>34</sup> <https://alquranmulia.wordpress.com/2015/10/06/tafsir-ibnu-katsir-surah-al-imran-ayat-159/> (diunduh pada Minggu, 03 Februari 2019 PUKUL 22.56).

lumrah. Dalam kaitannya dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat kita pahami bahwasannya didalam pelaksanaan konseling kelompok itu bertujuan untuk membantu beberapa individu yang memiliki problem untuk mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Dalam hal ini koselor haruslah bisa menjadi pedoman/panutan yang baik laksanaanya pribadi Rasulullah yang menjadi pemimpin musyawarah dengan baik guna untuk membantu anggota kelompok menemukan jalan dari setiap permasalahannya.

### **2.1.3 Konsep pendekatan realitas**

#### **a. Pengertian pendekatan realitas**

William Glasser dalam buku Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi menyebutkan bahwa pendekatan realita (sama halnya dengan terapi rasional emotif ellis) menunjukan perbedaan yang besar dengan sebagian besar pendekatan konseling dan psikoterapi lain. Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapis realitas dari keyakinanya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi



yang keliru. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan”, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, dan perkembangan masyarakat .<sup>35</sup>

**b. Konsep-Konsep Utama Terapi Realitas**

Terapi realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin, “Kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa,

---

<sup>35</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2003), hlm. 263

karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Maka jelaslah bahwa terapi realitas tidak berpijak pada filsafat deterministic tentang manusia, tetapi dibangun di atas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Tampaknya orang menjadi apa yang ditetapkannya.

#### **c. Ciri-Ciri Terapi Realita**

Ada beberapa ciri yang menentukan terapi realitas sebagai berikut:<sup>36</sup>

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
2. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, hlm. 265

sekarang. Terapis realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

3. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Kalaupun didiskusikan dalam terapi, masa lampau selalu dikaitkan dengan tingkah laku klien sekarang. Terapis terbuka untuk mengeksplorasi segenap aspek dari kehidupan klien sekarang, mencakup harapan-harapan, ketakutan- ketakutan, dan nilai-nilainya. Tetapi menekankan kekuatan-kekuatan, potensi-potensi, keberhasilan-keberhasilan dan kualitas-kualitas yang positif dari konseli, dan tidak hanya memperhatikan kemalangan dan gejala-gejalanya. Corey berpendapat bahwa konseli dipandang sebagai pribadi dengan potensi yang luas, bukan hanya pasien yang memiliki masalah-masalah. Terapi ini tidak memperhitungkan kembali sejarah dan pengeksplorasian masa lampau karena menurutnya hal itu merupakan usaha yang tidak produktif.
4. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Terapi ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa

melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya. Jika para klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri, maka ada kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif, semata-mata karena mereka menetapkan bahwa alternatif- alternatif bisa lebih baik daripada gaya mereka sekarang yang tidak realistis.

5. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien. Glasser menyatakan bahwa para klien tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan di masa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang. Terapis bisa menjadi orang yang membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.
6. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Teori psikoanalistik, yang berasumsi

bahwa pemahaman dan kesadaran atas proses-proses ketaksadaran sebagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian, menekankan pengungkapan konflik-konflik tak sadar melalui tekni-teknik seperti analisis transferensi, analisis mimpi, asosiasi- asosiasi bebas, dan analisis resistensi. Sebaliknya, terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana dia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang bertanggung jawab dan realistis.

7. Terapi realistik menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataan-pernyataan yang mencela karena pernyataan-pernyataan semacam itu merupakan hukuman. Alih-alih penggunaan hukuman, Glasser menganjurkan untuk membiarkan klien mengalami konsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.
8. Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi

kebutuhan-kebutuhan mereka”. Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu.

Glasser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi realitas. Jika kebanyakan hewan didorong oleh naluri, manusia mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengajarkan tanggung jawab. Oleh karenanya, terapi realitas menekankan fungsi terapis sebagai pengajar. Terapis mengajari para klien cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengeksplorasi keistimewaan-keistimewaan dari kehidupan sehari-harinya dan kemudian membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran-saran mengenai cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif. Terapi menjadi suatu pendidikan khusus di mana rencana-rencana dibuat serta alat-alat yang realistik dan bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi diuji.

#### **d. Tujuan Terapi Realitas**

Sama dengan kebanyakan sistem psikoterapi, tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengatasi dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini

menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Terapis membantu klien menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan terapi.

Glasser dan Zuni sepakat bahwa terapis harus memiliki tujuan-tujuan tertentu bagi klien dalam pikirannya. Akan tetapi, tujuan-tujuan itu harus diungkapkan dari segi konsep tanggung jawab individual alih-alih dari segi tujuan-tujuan behavioral karena klien harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri. Mereka menekankan bahwa criteria psikoterapi yang berhasil sangat bergantung pada tujuan-tujuan yang ditentukan oleh klien. Meskipun tidak ada kriteria yang kaku yang pencapaiannya menandai selesainya terapi kriteria umum mengenai pencapaian tingkah laku yang bertanggung jawab dan pemenuhan tujuan-tujuan klien menunjukkan bahwa klien mampu melaksanakan

rencana-rencananya secara mandiri dan tidak perlu lagi diberi treatment.<sup>37</sup>

**e. Fungsi dan Peran Konselor dalam Terapi Realitas**

Tugas dasar terapis adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Glasser merasa bahwa, ketika terapis menghadapi para klien, dia memaksa mereka itu untuk memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan menempuh “jalan yang bertanggung jawab”. Terapis tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi para klien, sebab tindakan demikian akan menyingkirkan tanggung jawab yang mereka miliki. Tugas terapis adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Terapis diharapkan memberikan pujian apabila klien bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Para klien membutuhkan tipe penilaian semacam itu, menurut Glasser. Terapis harus bersedia untuk berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan klien. Ia harus mengajari klien bahwa tujuan terapi tidak diarahkan kepada kebahagiaan.

Terapis realitas berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, hlm. 270



kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu, terapis tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan klien menyalahkan apa pun atau siapa pun diluar dirinya atas ketidakbahagiaannya pada saat sekarang. Tindakan yang demikian akan melibatkan klien dalam “kenikmatan psikiatrik” yang segera akan hilang dan mengakibatkan penyesalan.

Fungsi penting lainnya dari terapis realitas adalah memasang batas-batas, mencakup batas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batas yang ditempatkan oleh kehidupan pada seseorang. Glasser dan Zunin menunjuk penyelenggaraan kontrak sebagai suatu tipe pemasangan batas. Kontrak-kontrak, yang sering menjadi bagian dari proses terapi, bisa mencakup pelaporan klien mengenai keberhasilan maupun kegagalannya dalam pekerjaan di luar situasi terapi. Acap kali suatu kontrak menetapkan suatu batas yang spesifik bagi lamanya terapi. Pada akhir waktu, terapi bisa diakhiri, dan klien diperbolehkan menjaga dirinya sendiri. Sebagian klien berfungsi lebih efektif apabila mereka menyadari bahwa banyaknya pertemuan terapi dibatasi sampai jumlah tertentu.

Selain fungsi-fungsi dan tugas-tugas tersebut, kemampuan terapis untuk terlibat dengan klien serta untuk melibatkan klien dalam proses terapeutik dianggap paling utama. Fungsi ini sering kali sulit, terutama apabila klien tidak menginginkan konseling atau apabila dia meminta “tolong” sekedar coba-coba. Glasser

menunjukkan bahwa terjadinya keterlibatan antara dua orang yang asing banyak berurusan dengan kualitas-kualitas yang diperlukan pada terapis. Makin besar derajat pemilihan kualitas-kualitas itu oleh terapis, akan semakin mampu pula dia menciptakan tipe keterlibatan dengan klien yang akan menunjang keberhasilan terapi.

Menurut Glasser, beberapa atribut atau kualitas pribadi itu mencakup kemampuan dan kesediaan terapi untuk menuntut, namun peka; memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sendiri dalam kenyataan; secara terbuka berbagi perjuangannya sendiri; bersikap pribadi dan tidak memelihara sikap menjauhkan diri; membiarkan nilai-nilainya sendiri ditantang oleh klien; tidak menerima dalih bagi penghindaran tindakan yang bertanggung jawab; menunjukkan keberanian dengan secara sinambung menghadapi klien, tanpa mengindahkan penentangan dari para klien apabila mereka tidak hidup secara realistis; memahami dan merasakan simpati terhadap klien; dan membangun keterlibatan yang tulus dengan klien.

**f. Hubungan antara Terapis dan Klien dalam Pendekatan Realitas**

Sebelum terjadi yang efektif, keterlibatan antara terapis dan klien harus berkembang. Para klien perlu mengetahui bahwa orang yang membantu mereka, yakni terapis, menaruh perhatian yang cukup kepada mereka, menerima dan membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka di dunia nyata. Berikut tinjauan ringkas atas prinsip-prinsip atau konsep-konsep yang spesifik yang menyajikan kerangka bagi

proses belajar yang terjadi sebagai hasil dari hubungan antara terapi dan klien atau antara guru dan siswa, yang dikemukakan oleh Glasser serta Glasser dan Zunin.

1. Terapi realitas berlandaskan hubungan atau keterlibatan pribadi antara terapis dan klien. Terapis, dengan kehangatan, pengertian, penerimaan, dan kepercayaan atas kesanggupan klien untuk mengembangkan suatu identitas keberhasilan, harus mengkomunikasikan bahwa dia menaruh perhatian. Melalui keterlibatan pribadi dengan terapis, klien belajar bahwa banyak hal dalam hidup ini ketimbang hanya memusatkan perhatian kepada kegagalan, kesusahan, dan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Terapis juga menunjukkan perhatiannya dengan menolak penyalahan atau dalih-dalih dari klien.
2. Perencanaan adalah hal yang esensial dalam terapi realitas. Situasi terapeutik tidak terbatas pada diskusi-diskusi antar terapis dan klien. Mereka harus membentuk rencana-rencana yang, jika telah membentuk, harus dijalankan; dalam terapi realitas tindakan adalah bagian yang esensial. Rencana-rencana harus dibuat realistis dan ada dalam batas-batas motivasi dan kesanggupan- kesanggupan masing-masing klien. Rencana-rencana bukanlah hal yang mutlak, melainkan terutama merupakan cara-cara alternatif bagi klien untuk memecahkan masalah-masalah dan untuk memperluas pengalaman-pengalaman hidup yang penuh keberhasilan. Sejumlah besar

rencana bisa diterapkan pada pemecahan masalah. Jika suatu rencana tidak bisa terlaksanakan maka rencana tersebut harus di evaluasi dan rencana-rencana lain bisa diajukan.

3. Komitmen adalah kunci utama terapi realitas. Setelah para klien membuat pertimbangan-pertimbangan nilai mengenai tingkah laku mereka sendiri dan memutuskan rencana-rencana tindakan, terapis membantu mereka dalam membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana itu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pernyataan-pernyataan dan rencana-rencana tidak ada artinya sebelum ada keputusan untuk melaksanakannya. Oleh karena itu, dengan menjalani rencana-rencana itu para klien diharapkan bisa memperoleh rasa berguna.
4. Terapi realitas tidak menerima dalih. Jelas bahwa tidak semua komitmen klien bisa terlaksana. Rencana-rencana bisa gagal . Akan tetapi, jika rencana-rencana gagal, terapi realitas tidak menerima dalih. Ia tidak tertarik menerima alasan-alasan, penyalahan, dan keterangan-keterangan klien tentang mengapa rencananya gagal.

#### **g. Teknik-Teknik Terapi Realitas**

Menurut Corey, pada hakikatnya terapi realitas sama sekali tidak menggunakan teknik khusus seperti pada pendekatan yang lain. Terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi konservatif dengan alasan bahwa medikasi cenderung

menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, terapi realitas juga tidak menggunakan diagnostik karena dianggap membuang waktu dan merusak klien dengan menyematkan label pada dirinya. Teknik lain yang tidak digunakan adalah: penafsiran, pemahaman, wawancara nondirektif, sikap diam berkepanjangan, asosiasi bebas, analisis transferensi dan resistensi dan analisis mimpi.

Adapun fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Menurut Corey, teknik- teknik yang dapat dilakukan berupa:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
- b. Menggunakan humor.
- c. Mengonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien.
- d. Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik.
- e. Bertindak sebagai guru/model.
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- g. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- h. Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani terapi realitas. Jadi pada pratiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan terapi yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

#### **h. Penerapan Teknik Konseling Realita Dalam Bimbingan Dan Konseling**

Hasil analisis terhadap penjelasan mengenai layanan konseling kelompok pendekatan realitas membawa kita kepada kesimpulan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar pada siswa adalah dengan menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan realitas. Dimana konseling kelompok adalah membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok, dengan pendekatan realitas yang mana pendekatan realitas ini upaya bantuan kepada individu yang berfokus pada tingkah laku sekarang dengan menekankan pada proses pemenuhan kebutuhan individu saat ini, untuk menolong individu dalam mengontrol hidupnya agar lebih baik, dapat bertindak laku realistis dan bertanggung jawab.

Layanan konseling kelompok pendekatan realitas berfokus pada perubahan individu dalam mengontrol hidupnya agar lebih baik, dapat bertindak laku realistis dan bertanggung jawab dengan

memberikan intruksi yang di bimbing oleh konselor terlatih untuk mensugestikan bahwa individu bisa melakukan hal – hal yang positif dalam hidupnya dalam mengaktualisasi dirinya.

Peningkatan diri pada siswa diharapkan dapat dilakukan dengan pendekatan realitas yang telah ditetapkan. Penerapan dengan layanan konseling kelompok pendekatan realitas direncaakan dalam setiap kegiatan dan evaluasi di setiap akhir kegiatan. Setelah tahap konseling dilakukan, peningkatan pada diri siswa dapat dilihat ketika siswa mulai mampu megambil keputusan sendiri akan permasalahan yang akan di alaminya melalui pernyataan – pernyataan atau pertanyaan-pertanyaan yang dinyatakan dalam bentuk angket yang di berikan konselor kepada klien (siswa). Dengan demikian dapat terlihat perubahan dalam diri siswa.

## **2.2 Kerangka Konseptual**

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Seorang siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapa yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.

Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam

memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat” tidak ada kemajuan di dalam diri siswa tersebut. Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

Dalam mengatasi kejenuhan belajar penelitian ini akan dilakukan layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling kelompok . Layanan konseling kelompok adalah bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi anggota kelompok dalam konseling kelompok untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Teknik yang diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi kejenuhan belajar adalah konseling kelompok pendekatan realita .

Konseling kelompok pendekatan realita adalah upaya bantuan kepada individu yang berfokus pada tingkah laku sekarang dengan menekankan pada proses pemenuhan kebutuhan siswa saat ini, untuk menolong individu dalam mengontrol hidupnya agar lebih baik, dapat bertingkah laku realistis dan bertanggung jawab. Konseling realita dalam kasus kejenuhan ini sangatlah berperan penting karena dengan konseling realita individu akan dibantu untuk memenuhi kebutuhannya. Dengan adanya materi yang digunakan dalam konseling kelompok pendekatan realita, sangat



tepat untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan belajar dengan memberikan intervensi kepada konseli tentang berfikir masa sekarang dan masa depan dengan mengabaikan masa lalunya. Maka dalam penelitian ini melalui layanan konseling kelompok pendekatan realita diharapkan siswa dapat berperilaku sesuai realita dan dapat memperbaiki permasalahan belajarnya yang kurang baik menjadi lebih baik khususnya kejenuhan belajar.

### **2.3 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap masalah yang diteliti dan masih perlu diuji kebenarannya, melalui penelitian dan data yang akan dikumpulkan dari penelitian tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan realita terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Langkat T.A 2018/2019”.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang ditetapkan oleh peneliti adalah Sekolah Menengah Atas Madrasah Aliyah Negeri 1 Langkat ini beralamat di Jl. Pembangunan No. 5 Desa Pekubuan Kec. Tanjung pura Kab. Langkat, sehingga letaknya menjadi sangat strategis dan dapat dilalui oleh berbagai kendaraan. Sesuai dengan judul pada penelitian ini yaitu “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa kelas XI di MAN 1 Langkat tahun ajaran 2018/2019”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian yang mendekati sungguhan di mana tidak mungkin mengadakan control memanipulasikan semua variabel yang relevan.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>38</sup> Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA-2 yang berjumlah 32 orang siswa yang terdiri dari satu kelas MAN 1 Langkat.

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Adapun sampel dari penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas XI IPA-2 yang diberi angket tentang kejenuhan

---

<sup>38</sup> Wiratma Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustakabaru Press, 2014), hlm. 65

belajar. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (penarikan subjek secara sengaja). *Purposive sampling* merupakan teknik penarikan subjek berdasarkan ciri-ciri yang di miliki sesuai dengan tujuan penelitian.

### **3.3 Definisi Operasional**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y):

1. Variabel Bebas (X): Layanan Konseling kelompok Pendekatan Realita
2. Variabel Terikat (Y): Kejenuhan belajar

Untuk menghindari kesalahpahaman serta mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuan maka diberi definisi operasional penelitian sebagai berikut:

#### **1. Variabel Bebas**

Layanan Konseling kelompok realita adalah upaya bantuan yang diberikan konselor kepada individu yang berfokus pada tingkah laku sekarang dengan menekankan pada proses pemenuhan kebutuhan individu saat ini, untuk menolong individu dalam mengontrol hidupnya agar lebih baik, dapat bertingkah laku realistis dan bertanggung jawab.

#### **2. Variabel Terikat**

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

### 3.4 Desain Penelitian

Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre-test* dan *post-test group* yang polanya sebagai berikut:

$$O_1 x O_2$$

Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*).

Keterangan :

- O<sub>1</sub>** : Observasi dilakukan sebelum memberikan layanan konseling individual pendekatan realita
- X** : Perlakuan (layanan konseling kelompok pendekatan realita)
- O<sub>2</sub>** : Observasi dilakukan sesudah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realita

### 3.5 Langkah-Langkah Penelitian

Adapun kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan uji coba angket kepada 32 orang siswa kelas XI IPA-2 yang memiliki ciri yang mendekati kejenuhan belajar di luar subjek penelitian.
2. Menemukan siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan *purposive sampling*. Sesuai informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas dan guru bidang studi.
3. Melakukan *pre-test* dengan membagikan angket sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realita.

4. Melakukan layanan konseling kelompok pendekatan realita terhadap 10 orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar.
5. Melakukan *post-test* dengan cara membagikan angket yang sama setelah memberikan layanan konseling konseling kelompok pendekatan realita untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa setelah melakukan layanan konseling kelompok pendekatan realita.
6. Menganalisis hasil angket.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Angket

Kumpulan dari beberapa pernyataan dan pertanyaan yang diajukan kepada responden, secara tertulis dengan cara menjawabnya juga dilakukan secara tertulis juga. Menurut Usman dan Akbar, angket adalah pernyataan dan pertanyaan yang dikirim kepada responden baik secara langsung atau tidak langsung (melalui pos atau perantara).<sup>39</sup>

Dalam memberikan jawaban, siswa hanya memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang di sediakan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dalam bentuk angket skala likert yang sudah di lengkapi dengan 4 item jawaban dan pernyataan dalam angket ini memiliki sifat *favorable* (mendukung isi) dan *unfavorable* (tidak mendukung isi pernyataan), peneliti memilih angket tertutup dalam bentuk skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP).

---

<sup>39</sup> Usman dan Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2004), hlm. 60

**Tabel 3.1**  
**Pemberian Skor Angket Kejenuhan Belajar**

Nomor	Pernyataan <i>Favourable</i>		Pernyataan <i>Unfavourable</i>	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	4	Sangat Sering	1	Sangat Sering
2	3	Sering	2	Sering
3	2	Kadang-Kadang	3	Kadang-Kadang
4	1	Tidak Pernah	4	Tidak Pernah

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Angket Kejenuhan belajar(Sebelum uji coba)**

No	Variabel	Aspek	Indikator	Butir Angket		Jumlah
				+	-	
1	Kejenuhan Belajar	Internal	a. Bosan	4, 10	13, 49	4
			b. Tidak bersemangat	9, 45	15, 46, 48	5
			c. Letih	21,28	32, 43	4
			d. Cemas dengan hasil belajar	19, 47	44	3
			e. memaksakan diri dalam belajar	25,26,36	29	4
		Eksternal	f. merasa usaha belajar tidak membuahkan hasil	5, 30, 33, 34,	31, 40, 41, 42	8
			g. belajar tidak bervariasi	39	38	2
			h. suasana belajar tidak berubah – ubah	35	1	2
			i. belajar di tempat tertentu	20	24, 27	3

			j. kurang rekreasi dan hiburan	7, 8, 12	17	4
			k. lingkungan yang kompetitif sehingga menuntut belajar lebih keras	2,6, 14, 16, 18, 22	3, 11, 23, 37	10
Jumlah						49

## 2. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.<sup>40</sup>

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data tentang gambaran umum lokasi penelitian, meliputi sejarah berdiri, letak geografis, visi dan misi, struktur organisasi, keadaan tenaga pendidik dan kependidikan, keadaan siswa, dan keadaan sarana dan prasarana.

### 3.7 Teknik Analisis Data

#### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.<sup>41</sup>

Untuk menguji tingkat validitas instrument, peneliti lebih dahulu mencobakan instrument tersebut kepada siswa kelas XI IPS di luar subjek

---

<sup>40</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), hlm 274

<sup>41</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi IV*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1997), hlm 211

penelitian. Teknik yang digunakan untuk menghitung validitas adalah teknik Product Moment sebagai berikut:<sup>42</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

**Keterangan :**

- $r_{xy}$  : Koefisien Korelasi
- $N$  : Jumlah responden
- $X$  : Skor responden untuk tiap item
- $Y$  : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$  : Jumlah standar distribusi X
- $\sum Y$  : Jumlah standar distribusi Y
- $\sum x^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum y^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

Langkah-langkah yang di tempuh dalam menggunakan rumus diatas adalah:

- 1) Membuat tabulasi skor angket dalam tabel
- 2) Menghitung  $\sum X, \sum Y, \sum x^2, \sum y^2, (\sum X)^2, \sum XY$

Menghitung dengan rumus  $r_{xy}$  hasil perhitungan dengan taraf signifikan 95% jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir angket dikatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat di percaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena

---

<sup>42</sup> Arikunto, *prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi IV*, hlm. 327



instrument tersebut sudah baik. Untuk menguji reliabilitas dapat menggunakan rumus Alpa.<sup>43</sup>

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \times \left[ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

**Keterangan :**

$r_{11}$  : Realibilitas instrument

$n$  : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma b^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma_1^2$  : Varians total

Selanjutnya dengan membandingkan  $r_{11}$  hasil perhitungan dengan  $r_{tabel}$ . Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa butir angket tersebut memenuhi reliabilitas.

Hasil pengujian dengan program SPSS didapatkan dari 49 butir soal terdapat 32 butir soal yang dinyatakan valid/sahih dengan  $p \geq 0.3494$  dan 17 butir soal yang dinyatakan gugur dengan  $p \leq 0.3494$ . Adapun rangkuman item yang valid dan gugur tercantum dapat dilihat pada table berikut :

---

<sup>43</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi IV, hlm.170

**TABLE 3.3**

**KISI-KISI SKALA KEJENUHAN BELAJAR (Setelah Uji Coba )**

No	Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jmlh	No. Item dlm skla
				Sahih	Gugur		
1	Kejenuhan Belajar	Internal	l. Bosan	10	4,13, 49	1	8
			m. Tidak bersemangat	9, 45, 46, 48	15	4	7, 29, 30, 32
			n. Letih	28, 43	21, 32,	2	20, 28
			o. Cemas dengan hasil belajar	47	19, 44	1	31
			p. memaksakan diri dalam belajar	26,29	25, 36	2	18, 21
		Eksternal	q. merasa usaha belajar tidak membuahkan hasil	5, 30, 34, 42	33, 31, 40, 41,	4	3, 22, 23,27
			r. belajar tidak bervariasi	38	39	1	26
			s. suasana belajar tidak berubah – ubah	1, 35		2	1, 24
			t. belajar di tempat tertentu	20, 24, 27		3	14, 17, 19
			u. kurang rekreasi dan hiburan	7, 8, 12, 17		4	5, 6, 10, 12
			v. lingkungan yang kompetitif sehingga menuntut belajar lebih keras	3, 6, 11, 16, 18, 22, 23, 37	2, 14	8	2, 4, 9, 11, 13, 15, 16, 25
Jumlah						32	

### 3. Uji Wilcoxon

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji Wilcoxon, uji satu pihak “*test ranking* bertanda *wilcoxon*” yang dikemukakan oleh Siegel Jr. Alasan penggunaannya adalah karena sampel peneliti berukuran kecil. Adapun cara dalam Uji Wilcoxon ini adalah sebagai berikut:

- 1) Beri nomor untuk setiap harga mutlak selisih ( $X_i - Y_i$ ). Harga mutlak yang terkecil diberi nomor urut atau peringkat 1, harga mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2, dan akhirnya harga mutlak terbesar diberi nomor urut n. jika terdapat selisih yang harga mutlaknya sama besar, untuk nomor urut yang diambil rata-ratanya.
- 2) Untuk tiap nomor urut berikan pula tanda yang dapat dari selisih ( $X_i - Y_i$ ).
- 3) Hitunglah jumlah nomor urut yang bertanda positif dan jumlah nomor urut yang bertanda negatif.
- 4) Untuk nomor urut yang didapat di (c) ambilah yang harga mutlaknya paling kecil. Sebutan jumlah ii sama j. Jumlah j inilah yang dipakai untuk menguji hipotesis.

$$\begin{cases} H_0 & : \text{Tidak ada pengaruh kedua perlakuan} \\ H_1 & : \text{Terdapat perbedaan pengaruh kedua perlakuan} \end{cases}$$

- 5) Untuk menguji hipotesis diatas dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  kita bandingkan J diatas dengan J yang diperoleh dari daftar tabel uji Wilcoxon, maka  $H_0$  di tolak dan sebaliknya, apabila J dari perhitungan lebih besar dari daftar tabel uji wilcoxon maka  $H_0$  diterima artinya bahwa ada pengaruh pemberian layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Langkat Tahun Ajaran 2018/2019.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 TEMUAN UMUM**

##### **a. Profil Madrasah**

NPSN	10264844
NSS	131112050001
Nama	MAN 1 LANGKAT
Akreditasi	Akreditasi A
Alamat	Jl. Pembangunan No.5
Kodepos	20853
Nomer Telpon	-
Nomer Faks	-
Email	<a href="mailto:mansatutanjungpura@gmail.com">mansatutanjungpura@gmail.com</a>
Jenjang	SMA
Status	Negeri
Lintang	3.773133670000119
Bujur	98.22051958203122
Ketinggian	58
Waktu Belajar	Sekolah Pagi

##### **b. Visi dan Misi Sekolah**

###### **VISI MADRASAH**

“Lembaga Pendidikan Islam, Berakhlak Mulia, Cerdas, Terdidik,  
Terampil dan Berwawasan Lingkungan”

### **MISI MADRASAH**

1. Meningkatkan Kualitas Pendidikan Madrasah yang didasarkan pada Pendidikan Agama sebagai Pembinaan Moral
2. Melaksanakan Program Pembelajaran yang berkualitas yang sesuai dengan Kebutuhan Masyarakat
3. Menghasilkan Kelulusan yang memiliki keterampilan dengan Penerapan *Program Life Skill* di MAN-1 Tanjung Pura
4. Menerapkan Pengamalan Nilai-nilai Keagamaan di Lingkungan
5. Melaksanakan Program Pengelolaan Lingkungan Hidup menuju Madrasah Berwawasan Lingkungan
6. Menciptakan suasana lingkungan sejuk dan bersih
7. Mengendalikan dampak pencemaran lingkungan di sekolah

#### **c. Data Siap Sekolah**

Data Guru dan Staf = 56 Guru dan 7 Staff

Data Siswa = 841 siswa

Daftar Kelas = 31 kelas aktif

## **4.2 TEMUAN KHUSUS**

### **1. Deskripsi Data**

Deskripsi dari penelitian yaitu penelitian yang berjudul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa kelas XI di MAN 1 Langkat tahun ajaran 2018/2019. Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA-2 yang berjumlah 32 orang siswa yang terdiri dari satu kelas MAN 1

Langkat. Sedangkan sampel dari penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas XI IPA yang diberi angket tentang kejenuhan belajar. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (penarikan subjek secara sengaja).

## **2. Instrument Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu berupa angket. Sebelum melakukan penelitian, instrument yang akan digunakan dilakukan uji konstruk terlebih dahulu, yaitu uji validitas oleh ahli Bimbingan dan Konseling dengan cara dimintai pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun oleh peneliti. Setelah instrument diuji validasi oleh ahli, maka diteruskan dengan uji coba instrument.

Instrumen yang diuji cobakan berjumlah 49 butir pernyataan Jenis angket yang digunakan yaitu angket tertutup dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP). Dengan skor 4, 3, 2, 1, untuk butir pernyataan yang positif dan skor 1, 2, 3, 4 untuk butir pernyataan yang negatif. Hasil uji coba instrumen dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya setiap butir soal. Analisis uji coba instrument pada penelitian ini menggunakan ***Program SPSS versi 20***. Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dibahas pada uraian di bawah ini.

### **a. Uji Validitas**

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas dilakukan

menggunakan *Product Moment Test* dengan contoh pada instrument penelitian dengan item soal nomor urut 1, maka cara perhitungannya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N.\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N.\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N.\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi hitung  
 $N$  : Banyaknya Responden  
 $X$  : Skor yang diperoleh subjek dari seluruh item  
 $Y$  : skor total yang diperoleh dari seluruh item  
 $\Sigma X$  : Jumlah skor dalam distribusi X  
 $\Sigma Y$  : Jumlah skor dalam distribusi Y  
 $\Sigma XY$  : Jumlah skor dalam distribusi X dikali distribusi Y  
 $\Sigma X^2$  : Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X  
 $\Sigma Y$  : Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

$$\begin{aligned}
 r_{hitung} &= \frac{n. (\Sigma xy) - (\Sigma x). (\Sigma y)}{\sqrt{[n. \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2]. [n. \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}} \\
 &= \frac{32.(14250) - (88)(4988)}{\sqrt{[32.(296) - (88)^2]. [32.(786490) - (4988)^2]}} \\
 &= \frac{456000 - 438944}{\sqrt{[9472 - 7744]. [25167680 - 24880144]}} \\
 &= \frac{17056}{\sqrt{[1728]. [287536]}} \\
 &= \frac{17056}{\sqrt{496862208}} \\
 &= \frac{17056}{22290,40} \\
 &= 0,765
 \end{aligned}$$

Nilai dari Rhitung 0,765 dikonsultasikan dengan nilai Rtabel N=32 pada taraf signifikansi 5% dengan nilai = 0,349 maka dengan demikian nilai Rhitung > Rtabel (0,765 > 0,349) dan data dinyatakan valid.

Penelitian ini melakukan Uji validitas pada 32 responden yang bukan sampel. Uji validitas dilakukan sebelum melakukan penelitian yang sebenarnya dengan tujuan untuk mengetahui valid atau tidaknya instrument untuk digunakan dalam penelitian.

Ketentuan validasi instrumen diukur berdasarkan kriteria validitas yang menyatakan jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka instrument dinyatakan valid, tetapi jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka instrumen dinyatakan tidak valid. Diketahui bahwa  $r_{tabel}$  menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan  $n = 32$ , maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,3494

Dari 49 pernyataan angket yang diberikan diperoleh 32 item yang valid dan 17 item yang tidak valid. Maka 32 item yang valid akan digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini untuk mengetahui perilaku kejenuhan belajar.

**TABEL 4.2**

**Hasil Uji Angket Kejenuhan Belajar**

Pernyataan Kejenuhan Belajar	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Status
1	.765 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
2	.055	0,3494	Tidak Valid
3	.400 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
4	.257	0,3494	Tidak Valid
5	.362 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
6	.488 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
7	.472 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
8	.622 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
9	.534 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
10	.562 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
11	.419 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
12	.487 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
13	.059	0,3494	Tidak Valid
14	.098	0,3494	Tidak Valid
15	-.017	0,3494	Tidak Valid
16	.419 <sup>*</sup>	0,3494	Valid



17	.516 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
18	.603 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
19	.090	0,3494	Tidak Valid
20	.538 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
21	.322	0,3494	Tidak Valid
22	.385 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
23	.513 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
24	.526 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
25	.235	0,3494	Tidak Valid
26	.414 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
27	.614 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
28	.586 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
29	.519 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
30	.547 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
31	.344	0,3494	Tidak Valid
32	.195	0,3494	Tidak Valid
33	.037	0,3494	Tidak Valid
34	.479 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
35	.431 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
36	.246	0,3494	Tidak Valid
37	.425 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
38	.433 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
39	.282	0,3494	Tidak Valid
40	-.008	0,3494	Tidak Valid
41	.341	0,3494	Tidak Valid
42	.550 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
43	.437 <sup>*</sup>	0,3494	Valid
44	.273	0,3494	Tidak Valid
45	.795 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
46	.457 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
47	.544 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
48	.490 <sup>**</sup>	0,3494	Valid
49	.144	0,3494	Tidak Valid

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas angket dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan ketentuan reliabilitas ( $r_{11}$ ), jika  $r_{11} \geq 0,05$  maka dinyatakan reliabel dan jika  $r_{11} < 0,05$  maka tidak reliabel. Setelah dilakukan perhitungan reliabilitas, instrumen kejenuhan belajar yang memuat 49 butir pernyataan termasuk 17 butir yang tidak valid, diperoleh hasil

perhitungan  $r_{11}$  sebesar 0,890. Yang mana diketahui 0.890 adalah lebih besar dari nilai 0,05.

**TABEL 4.3**

**Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.890	49

### 3. Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil penelitian tentang kejenuhan belajar siswa diperoleh berdasarkan jawaban responden terhadap angket variabel kejenuhan belajar yang terdapat pada angket yang telah di uji validias dan reliabilitasnya. Untuk mengetahui batas intervalnya digunakan rumus dengan membandingkan harga rata-rata dari hasil jawaban responden atau pernyataan angket pada skala nilai. Dari hasil perhitungan harga rata-rata responden diperoleh skala responden sebagai berikut :

**Tabel. 4.3 Skala Interval**

Nilai Interval	Kategori
3, 26 – 4,00	Tinggi
2,51 – 3,25	Cukup
1,76 – 2,50	Kurang
1,00 – 1,75	Rendah

Dari empat kategori diatas dengan nilai tertinggi 4 dan terendah 1 dapat ditentukan nilai intervalnya dimulai dari nilai terendah yaitu 1,00 ditambah panjang interval 0,75 menjadi 1,75 dikategorikan nilai sangat

rendah, dari 1,76 ditambah panjang interval 0,75 menjadi 2,50 dikategorikan nilai rendah, dari 2,51 ditambah panjang interval 0,75 menjadi 3,25 dikategorikan nilai sedang, dari 3,26 ditambah panjang interval 0,75 menjadi 4,00 sebagai nilai tertinggi dikategorikan nilai Tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas dapat dilihat hasil jawaban responden pada tabel berikut :

1) Kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan

konseling kelompok pendekatan realitas.

Sample yang dipilih secara proporsive sampling sebanyak 10 orang yang kemudian diberikan pretest maka diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas dari 32 item angket didapatkan hasil sebagai berikut :

**Table 4.4 Hasil Pretest Kejenuhan Belajar Siswa**

NO	NAMA	JUMLAH	KATEGORI
1	MAS	84	Sedang
2	BA	74	Cukup
3	SM	74	Cukup
4	EIF	80	Sedang
5	OS	84	Sedang
6	DF	70	Cukup
7	AZA	77	Cukup

8	AR	80	Sedang
9	SN	77	Cukup
10	SF	78	Cukup

Berdasarkan keterangan diatas jumlah nilai rata-rata dari seluruh jawaban responden terhadap angket kejenuhan belajar maka kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas termasuk pada dalam kategori Cukup dan Sedang

## 2) Kejenuhan belajar siswa setelah diberikan layanan

konseling kelompok pendekatan realitas.

Berdasarkan data jawaban angket Kejenuhan belajar siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan konseling realitas pada kelompok sebanyak 32 pernyataan didapatkan hasil sebagai berikut :

**Table 4.5 Hasil Posttest Kejenuhan Belajar Siswa**

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	AZA	88	Tinggi
2	OS	88	Tinggi
3	EIF	88	Tinggi
4	SM	88	Tinggi
5	BA	92	Tinggi
6	SN	88	Tinggi

7	SF	92	Tinggi
8	DF	93	Tinggi
9	MAS	87	Tinggi
10	AR	94	Tinggi

Berdasarkan keterangan diatas dari seluruh jawaban responden terhadap angket kejenuhan belajar maka kejenuhan belajar siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas pada termasuk dalam kategori tinggi yang bermakna kejenuhan belajar semakin berkurang, atau bisa dikatakan keinginan belajar siswa menjadi meningkat.

#### 4.3 PEMBAHASAN

##### 1) Deskripsi Uji Wilcoxon (pada Pretest dan Posttest)

Secara singkat hasil penelitian ini di deskripsikan seperti terlihat pada tabel berikut :

**Table 4.4**  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**  
**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00
Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Pada table diatas diketahui bahwasanya :

1. Negative Ranks (Selisih Negatif) Yaitu Antara Kejenuhan Belajar Untuk Pretest Dan Posttes Adalah 0. Nilai Ini Menunjukkan Tidak Adanya Pengurangan Dari Pretest Ke Nilai Posttest
2. Positif Ranks (Selisih Positif) Yaitu Antara Kejenuhan Belajar Untuk Pretest Dan Posttes Pada Ke 10 Data Mengalami Peningkatan. Mean Rank(Rata-Rata Peningkatan) Sebesar 5.50, Sedangkan Jumlah Rangking Positif Sebesar 55.00
3. Ties Adalah Kesamaan Nilai Pretest Dan Posttest, Disini Nilai Ties Adalah 0. Yang Berarti Tidak Ada Nilai Yang Sama Antara Pretest Dan Posttest.

## 2) Deskripsi Deskripsi Uji Wilcoxon (pada Hipotesis)

**Tabel 4.5**  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pada penelitian kuantitatif yang menggunakan rumus Uji Wilcoxon, maka dasar pengambilan keputusan untuk hipotesis adalah jika nilai  $ASYMP.SIG < 0.05$  maka hipotesis diterima, dan sebaliknya jika nilai  $ASYMP.SIG > 0.05$  maka hipotesis ditolak. Pada table diatas kita dapat

melihat yaitu nilai ASYMP.SIG adalah 0.005 yang berarti lebih kecil dari pada nilai 0.05 sehingga berarti bahwa hipotesis diterima. Maka, ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan realitas terhadap kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan hasil penilaian kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas berkategori cukup dan sedang, namun setelah diberikan layanan konseling kelompok kejenuhan belajar siswa berubah menjadi kategori tinggi dan meningkat dengan rata-rata peningkatan 5.50 yang bermakna bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok maka keinginan belajar kejenuhan belajar siswa berkurang atau bisa dikatakan minat belajar siswa semakin meningkat.

Hasil kejenuhan belajar siswa pada jawaban angket kejenuhan belajar menyatakan bahwa responden rata-rata jenuh mendengarkan penjelasan guru didalam kelas saat belajar, malas untuk berangkat sekolah karena lebih nyaman dirumah, malas untuk berfikir. Rasa jenuh yang mereka alami tersebut juga disebabkan oleh tuntutan siswa akan patokan nilai yang harus dicapai dan mengharuskan siswa menghafal pelajaran tersebut. Selain itu, kejenuhan itu terjadi karena kurang berminatnya siswa untuk mengikuti pelajaran tersebut, guru yang menerangkan kurang jelas, cara mengajar yang menonton atau metode mengajar yang kurang menarik di dalam kelas.

Meminimalisir kejenuhan belajar bukanlah perihai yang mudah. Hal ini harus ada kerjasama antara siswa itu sendiri dan guru untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam belajar. Strategi untuk membantu siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang

tinggi diperlukan dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok<sup>44</sup>.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling pada penerapannya, suatu teori konseling merupakan kerangka acuan berpikir apa yang terjadi selama proses konseling, perubahan tentang bagaimana yang dituju mengapa perubahan itu dapat terjadi, dan apa unsur-unsur yang memegang peranan pokok. Sementara suatu pendekatan konseling mencakup segi penerapan praktis dan konseling tertentu<sup>45</sup>.

Pendekatan realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Pendekatan ini berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara – cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti pendekatan realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.<sup>46</sup>

Setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realitas ternyata kejenuhan belajar siswa menjadi berkurang. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok model konseling realitas dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa.

---

<sup>44</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT Ikrar Mandiri Abadi, 1998), Hlm. 111

<sup>45</sup> W. S. Winkel Dan Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta : Media Abadi, 2004), Hlm. 617

<sup>46</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2003), Hlm. 263



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sebagaimana tercantum pada bagian laporan hasil penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kejenuhan belajar siswa MAN 1 LANGKAT sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas berada pada kategori siswa memiliki kejenuhan belajar tinggi. Sample yang memiliki kejenuhan belajar didapatkan kategori kurang adalah 10 siswa.
2. Setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan konseling realitas, rata-rata peningkatan dari kejenuhan belajar tinggi menjadi kejenuhan belajar rendah, dan peningkatannya sebesar 5.50.
3. nilai ASYMP.SIG adalah 0.005 yang berarti lebih kecil dari pada nilai 0.05 sehingga berarti bahwa hipotesis diterima. Maka, ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan realitas terhadap kejenuhan belajar siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan penelitian diatas peneliti memberikan saran bagi beberapa pihak dan guru serta siswa :

### 1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan tempat belajar dan pembentukan karakter siswa, maka setiap sekolah hendaknya menyertakan layanan bimbingan konseling untuk menangani masalah belajar siswa khususnya layanan konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dengan memberikan kesadaran tanggung jawab siswa dalam belajar melalui layanan tersebut.

### 2. Guru BK

Pada dasarnya Kejenuhan belajar siswa dapat ditingkatkan dengan motivasi dan membangun komitmen dalam diri siswa untuk bertanggungjawab dalam belajar. Berdasarkan temuan menunjukkan adanya peningkatan minat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling. Maka diharapkan guru BK mampu menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan memberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas secara intensif untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya dapat membangun kelayakan instrumen dan layanan secara empiris dan konseptual serta melaksanakan intervensi pada hari efektif yang disediakan sekolah untuk dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar. 2014. *Permasalahan Belajar dan inovasi Pembelajaran*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek. Edisi revisi IV*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Amri, Sofan . 2013. *Pengembangan dan model pembelajaran dalam kurikulum*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika aditama.
- Khusumawati, Zuni eka dan Elisabeth christiana. 2014. *Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas xi ipa 2 sma negeri 22 surabaya*. vol. 05 no. 01.
- Nursalim, Mochamad. 2015. *Pengembangan profesi bimbingan dan konseling*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Prayitno. 1998. *Pelayanan bimbingan konseling*. Jakarta : PT Ikrar Mandiri Abadi.
- Prayitno. 2004. *Layanan L 1-L9*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Prayitno dan Belferik Manullang. 2010. *Pendidikan Karakter dalam pembanguna bangsa*. Jakarta : Grasindo.
- Purbatua, Tumiyem dan Helmi Ghoffar. 2016. *Media Pembelajaran dan Pelayanan BK*. Medan : Perdana Publishing.
- Palmer dan Stephen. 2011. *Konseling dan psikoterapi, Terj. Haris H. Setiadjud*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- Sadirman. 2007. *Interaksi dan Motivasi belajar mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sudjono, Anas. 2010. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada
- Slivar. 2001. *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar*

*School Student*. Horizons of Psychology.

Slameto. 2013. *Belajar dan faktor – faktor yang mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukardi, Dewa ketut . 2008. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.

Syah, Muhibbin . 1999. *Psikologi belajar*, ed. 1. Jakarta : PT LOGOS Wacana Ilmu.

Syah, Muhibbin . 2010. *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Syah, Muhibbin. 2012. *Psikologi Belajar cet. 12*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.

Sujarweni, Wiratma. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustakabarupress.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Usman dan Akbar. 2004. *Metodologi penelitian sosial*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Wijatno, Serian. 2009. *Pengelolaan perguruan tinggi secara efektif dan ekonomis*. Jakarta : Salemba empat

Winkel , W. S. dan Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media abadi.

Yayasan Ar- risalah Al – Khariyah. 2009. *Al – Qur'an dan terjemah*. Depok : PT Sabiq.

<https://alquranmulia.wordpress.com/2015/10/06/tafsir-ibnu-katsir-surah-al-imran-ayat-159/>(diunduh pada Minggu, 03 Februari 2019

## ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cermat sebelum anda menjawabnya.
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani anda, yaitu:
  - a. Sangat Sering (SS)
  - b. Sering (S)
  - c. Kadang-Kadang (KK)
  - d. Tidak Pernah (TP)
3. Kejujuran anda dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat membantu penulisan skripsi kami.
4. Anda tidak perlu ragu-ragu dengan jawaban anda, karena kerahasiaanya dijamin oleh penulis.

No	PERNYATAAN	SS	S	KK	TP
1.	Tempat belajar saya selalu terlihat sama.				
2.	Saya belajar sangat giat agar tidak mendapat nilai yang jelek				
3.	Saya tidak harus belajar dengan keras				
4.	Saya enggan belajar terus-menerus				
5.	Saya gagal dalam belajar				
6.	Saya senang ketika teman-teman saya mendapat nilai yang lebih baik daripada saya.				
7.	Saya tidak punya waktu untuk berekreasi				
8.	Saya hanya bepergian untuk sekolah				
9.	Saya sering bermalas-malasan ketika belajar				
10.	Saya merasa bosan terus mempelajari mata pelajaran yang sama				
11.	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
12.	Saya tidak ingin pergi berlibur				
13.	Saya kehilangan minat belajar				
14.	Saya harus menguasai materi pelajaran seperti teman-teman yang lain.				
15.	Saya kehilangan semangat belajar.				
16.	Saya tidak suka memperoleh nilai yang lebih				

	rendah daripada teman-teman saya				
17.	Saya ingin pergi ke suatu tempat untuk berlibur.				
18.	Saya harus belajar dengan keras.				
19.	Saya gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan.				
20.	Saya mempunyai satu tempat khusus untuk belajar.				
21.	Saya merasa lelah setelah belajar				
22.	Jika saya mendapatkan nilai yang buruk saya malu.				
23.	Saya tidak suka jika teman-teman memperoleh nilai lebih tinggi daripada saya.				
24.	Saya duduk di bangku yang sama setiap hari.				
25.	Saya harus belajar agar nilai saya baik				
26.	Meskipun saya tidak menyukai pelajaran tertentu saya harus tetap mempelajarinya				
27.	Saya belajar di satu tempat saja				
28.	Tubuh saya terasa lemah setelah belajar				
29.	Ketika saya tidak enak badan saya tidak belajar				
30.	Usaha saya dalam belajar sia-sia.				
31.	Belajar tidak meningkatkan pengetahuan saya				
32.	Saya merasa tidak bertenaga saat belajar				
33.	Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan.				
34.	Saya merasa tidak membuang waktu dalam Belajar				
35.	Kelas saya selalu ramai				
36.	Saya tetap belajar meskipun sedang tidak enak badan.				
37.	Saya tidak harus belajar untuk mendapat nilai yang baik.				
38.	Saya belajar dengan cara yang itu-itu saja				
39.	Saya akan merasa senang jika semua mata pelajaran dilakukan hanya sekali dalam seminggu.				
40.	Saya tidak mengerti apa yang saya pelajari.				
41.	Saya merasa membuang waktu untuk belajar.				
42.	Saya tidak akan sukses dalam belajar				
43.	Saya merasa penat saat belajar				
44.	Saya ragu dengan hasil belajar yang akan saya capai.				
45.	Saya tidak memiliki motivasi dalam belajar				
46.	Saya tidak bergairah untuk belajar				
47.	Saya takut jika nanti nilai pelajaran saya tidak baik.				
48.	Saya tidak memiliki kemauan dalam belajar				
49.	Saya tidak memperhatikan ketika pelajaran berlangsung				

## ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

5. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cermat sebelum anda menjawabnya.
6. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani anda, yaitu:
  - e. Sangat Sering (SS)
  - f. Sering (S)
  - g. Kadang-Kadang (KK)
  - h. Tidak Pernah (TP)
7. Kejujuran anda dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat membantu penulisan skripsi kami.
8. Anda tidak perlu ragu-ragu dengan jawaban anda, karena kerahasiaanya dijamin oleh penulis.

No	PERNYATAAN	SS	S	KK	TP
1.	Tempat belajar saya selalu terlihat sama.				
2.	Saya tidak harus belajar dengan keras				
3.	Saya gagal dalam belajar				
4.	Saya senang ketika teman-teman saya mendapat nilai yang lebih baik daripada saya.				
5.	Saya tidak punya waktu untuk berekreasi				
6.	Saya hanya bepergian untuk sekolah				
7.	Saya sering bermalas-malasan ketika belajar				
8.	Saya merasa bosan terus mempelajari mata pelajaran yang sama				
9.	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
10.	Saya tidak ingin pergi berlibur				
11.	Saya tidak suka memperoleh nilai yang lebih rendah daripada teman-teman saya				
12.	Saya ingin pergi ke suatu tempat untuk berlibur.				
13.	Saya harus belajar dengan keras.				
14.	Saya mempunyai satu tempat khusus untuk belajar.				
15.	Jika saya mendapatkan nilai yang buruk saya malu.				
16.	Saya tidak suka jika teman-teman memperoleh nilai lebih tinggi daripada saya.				

17.	Saya duduk di bangku yang sama setiap hari.				
18.	Meskipun saya tidak menyukai pelajaran tertentu saya harus tetap mempelajarinya				
19.	Saya belajar di satu tempat saja				
10.	Tubuh saya terasa lemah setelah belajar				
21.	Ketika saya tidak enak badan saya tidak belajar				
22.	Usaha saya dalam belajar sia-sia.				
23.	Saya merasa tidak membuang waktu dalam Belajar				
24.	Kelas saya selalu ramai				
25.	Saya tidak harus belajar untuk mendapat nilai yang baik.				
26.	Saya belajar dengan cara yang itu-itu saja				
27.	Saya tidak akan sukses dalam belajar				
28.	Saya merasa penat saat belajar				
29.	Saya tidak memiliki motivasi dalam belajar				
30.	Saya tidak bergairah untuk belajar				
31.	Saya takut jika nanti nilai pelajaran saya tidak baik.				
32.	Saya tidak memiliki kemauan dalam belajar				



### HASIL UJI VALIDITAS ANGKET KEJENUHAN BELAJAR

NO ITEM	r tabel 5%	r <sub>xy</sub>	KETERANGAN
1	0,3494	0.765	VALID
2	0,3494	0.055	TIDAK VALID
3	0,3494	0.400	VALID
4	0,3494	0,257	TIDAK VALID
5	0,3494	0.362	VALID
6	0,3494	0 .488	VALID
7	0,3494	0.472	VALID
8	0,3494	0 .622	VALID
9	0,3494	0 .534	VALID
10	0,3494	0 .562	VALID
11	0,3494	0 .419	VALID
12	0,3494	0 .487	VALID
13	0,3494	0,059	TIDAK VALID
14	0,3494	0,097	TIDAK VALID
15	0,3494	-0,016	TIDAK VALID
16	0,3494	0 .419	VALID
17	0,3494	0 .516	VALID
18	0,3494	0 .603	VALID
19	0,3494	0,089	TIDAK VALID
20	0,3494	0 .538	VALID
21	0,3494	0,322	TIDAK VALID
22	0,3494	0.385	VALID
23	0,3494	0.513	VALID
24	0,3494	0 .526	VALID
25	0,3494	0,235	TIDAK VALID
26	0,3494	0 .414	VALID
27	0,3494	0 .614	VALID
28	0,3494	0 .586	VALID

29	0,3494	0.519	VALID
30	0,3494	0.547	VALID
31	0,3494	0,344	TIDAK VALID
32	0,3494	0,194	TIDAK VALID
33	0,3494	0,037	TIDAK VALID
34	0,3494	0.479	VALID
35	0,3494	0.431	VALID
36	0,3494	0,246	TIDAK VALID
37	0,3494	0.425	VALID
38	0,3494	0.433	VALID
39	0,3494	0,281	TIDAK VALID
40	0,3494	-0,00	TIDAK VALID
41	0,3494	0,341	TIDAK VALID
42	0,3494	0.550	VALID
43	0,3494	0.437	VALID
44	0,3494	0,272	TIDAK VALID
45	0,3494	0.795	VALID
46	0,3494	0.457	VALID
47	0,3494	0.544	VALID
48	0,3494	0.490	VALID
49	0,3494	0,144	TIDAK VALID

## Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

4. Negative Ranks (Selisih Negatif) Yaitu Antara Kejenuhan Belajar Untuk Pretest Dan Posttes Adalah 0. Nilai Ini Menunjukkan Tidak Adanya Pengurangan Dari Pretest Ke Nilai Posttest
5. Positif Ranks (Selisih Positif) Yaitu Antara Kejenuhan Belajar Utu Pretest Dan Posttes Pada Ke 10 Data Mengalami Peningkatan. Mean Rank(Rata-Rata Peningkatan) Sebesar 5.50, Sedangkan Jumlah Rangking Positif Sebesar 55.00
6. Ties Adalah Kesamaan Nilai Pretest Dan Posttest, Disini Nilai Ties Adalah 0. Yang Berarti Tidak Ada Nilai Yang Sama Antara Pretest Dan Posttest.

Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN HIPOTESIS

1. JIKA NILAI ASYMP.SIG < 0.05 MAKA HIPOTESIS DITERIMA
2. JIKA NILAI ASYMP.SIG >0.05 MAKA HIPOTESIS DITOLAK

DAN PADA PENELITIANINI HIPOTESIS DITERIMA KARENA NILAI ASYMP.SIG LEBIH KECIL DARI 0.05. YANG BERARTI ADA PENGARUH LAYANAN

KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITAS TERHADAP KEJENUHAN  
BELAJAR.

**UJI VALIDITAS BUTIR INSTRUMEN NOMOR 1**

No Responden	X	Y	XY	(X) <sup>2</sup>	(Y) <sup>2</sup>
1	3	150	450	9	22500
2	4	169	676	16	28561
3	1	123	123	1	15129
4	4	163	652	16	26569
5	4	162	648	16	26244
6	4	168	672	16	28224
7	1	159	159	1	25281
8	1	141	141	1	19881
9	4	179	716	16	32041
10	3	168	504	9	28224
11	3	174	522	9	30276
12	4	175	700	16	30625
13	3	182	546	9	33124
14	4	166	664	16	27556
15	4	166	664	16	27556
16	4	171	684	16	29241
17	1	140	140	1	19600
18	1	135	135	1	18225
19	3	133	399	9	17689
20	1	141	141	1	19881
21	1	138	138	1	19044
22	2	136	272	4	18496
23	2	136	272	4	18496
24	3	151	453	9	22801
25	4	167	668	16	27889
26	1	123	123	1	15129
27	4	163	652	16	26569
28	4	163	652	16	26569
29	4	168	672	16	28224

30	1	159	159	1	25281
31	1	141	141	1	19881
32	4	178	712	16	31684
$\Sigma$	88	4988	14250	296	786490

$$\begin{aligned}
 r_{hitung} &= \frac{n \cdot (\Sigma xy) - (\Sigma x) \cdot (\Sigma y)}{\sqrt{[n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2] \cdot [n \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}} \\
 &= \frac{32 \cdot (14250) - (88)(4988)}{\sqrt{[32 \cdot (296) - (88)^2] \cdot [32 \cdot (786490) - (4988)^2]}} \\
 &= \frac{456000 - 438944}{\sqrt{[9472 - 7744] \cdot [25167680 - 24880144]}} \\
 &= \frac{17056}{\sqrt{[1728] \cdot [287536]}} \\
 &= \frac{17056}{\sqrt{496862208}} \\
 &= \frac{17056}{22290,40} \\
 &= 0,765
 \end{aligned}$$

## **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

### **BIMBINGAN DAN KONSELING**

#### **KONSELING KELOMPOK**

#### **PENDEKATAN REALITA**

#### **I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan : MAN 1 Langkat
- B. Tahun Ajaran : 2018-2019
- C. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI IPA 2
- D. Pelaksanaan : Tri susanti
- E. Pihak Terkait : Siswa bermasalah

#### **II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal : Disesuaikan
- B. Jam pelayanan : Disesuaikan
- C. Volume Waktu : 1 x 45 menit
- D. Spesifikasi tempat layanan : Ruang BK

#### **III. MATERI LAYANAN**

- A. Topik/Permasalahan : Mengurangi Kejenuhan belajar siswa
- B. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan

#### **IV. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN**

##### **A. Pengembangan KES**

Agar siswa mampu menyadari bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu masalah yang kurang baik dalam dirinya.

##### **B. Penanganan KES-T**

Agar siswa mampu mengatasi masalah yang dihadapinya setelah mengetahui masalah yang dialaminya yaitu kejenuhan belajar yang merupakan suatu yang kurang baik melalui layanan konseling kelompok pendekatan realita.

## **V. METODE DAN TEKNIK**

- A. Bidang layanan : Kelompok
- B. Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- C. Kegiatan pendukung : -

## **VI. SARANA**

- A. Sarana : -
- B. Perlengkapan : -

## **VII. LANGKAH KEGIATAN**

<b>NO</b>	<b>TAHAPAN DAN KEGIATAN KONSELING</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	<p style="text-align: center;"><b>TAHAP AWAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Memulai pertemuan dengan mengucapkan salam</li><li>2. Meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa.</li><li>3. Mencek kehadiran siswa</li><li>4. Menanyakan kesiapan siswa</li><li>5. Menyampaikan tentang apa itu konseling kelompok</li><li>6. Menjelaskan tujuan</li><li>7. Menyampaikan asaz-asaz konseling kelompok</li><li>8. Mengucapkan ikrar kerahasian</li><li>9. Menyampaikan perkiraan waktu pelaksanaan konseling kelompok</li><li>10. Menyampaikan topik tentang kejenuhan belajar</li><li>11. Pemimpin kelompok menegaskan</li></ul>	



	<p>kepada anggota kelompok bahwa kegiatan konseling kelompok kali ini menjadi tanggung jawab dari anggota kelompok. Anggota kelompoklah yang akan menemukan terjadinya permasalahan dan solusinya bagaimana cara mengurangi kejenuhan belajar siswa yang sering dialami.</p> <p>12. Membangun suasana keakraban dan kebersamaan untuk terciptanya dinamika kelompok.</p>	
2	<p><b>TAHAP PERALIHAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok harus memiliki sikap yang ramah, bersahabat, dan menerima anggota kelompok dengan sepenuh hati, dimana anggota kelompok di minta untuk mengemukakan perasaannya mengenai masalah.</li> <li>2. Pemimpin kelompok dapat menerima perasaan dari anggota kelompok serta memahami dari dalam diri klien.</li> <li>3. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesiapan melaksanakan kegiatan konseling kelompok.</li> </ol>	
3	<p><b>TAHAP KEGIATAN</b></p>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan maksud layanan</li> <li>2. Memberikan informasi tentang kejenuhan belajar</li> <li>3. Mendorong klien merencanakan perilaku yang realistis, benar untuk mencapai keinginan</li> <li>4. Peserta didik diminta mengamati fenomena penyebab terjadinya kejenuhan belajar tinggi melalui pengalaman pribadi.</li> <li>5. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena kejenuhan belajar yang telah diamati, yang sekiranya hal-hal belum diketahui</li> <li>6. Evaluasi</li> <li>7. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai kejenuhan belajar secara lisan/tertulis</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok</li> <li>2. Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok</li> <li>3. Peneliti mencoba menggali lebih dalam penyebab yang mendorong terjadinya kejenuhan belajar tinggi.</li> <li>4. Siswa mengeluarkan argumen</li> <li>5. Siswa saling mengeluarkan pendapat satu sama lain</li> <li>6. Mengamati partisipasi konseli selama kegiatan konseling kelompok berlangsung</li> </ol>
--	--	--

4	<p style="text-align: center;"><b>TAHAP PENGAKHIRAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berangsur</li> <li>2. Pempin menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</li> <li>3. Pemimpin merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</li> <li>4. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam</li> </ol>	
---	---	--

## **VIII. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

### **1. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

### **2. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran/ pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 yaitu:

- a. *Berfikir* :yaitu hal-hal yang harus perlu diketahui siswa tentang cara meminimalisir kejenuhan belajar secara terus menerus
- b. *Merasa* :yaitu tentang perasaan siswa setelah mendapatkan layanan mengenai kejenuhan belajar
- c. *Bersikap* :yaitu mengenai sikap siswa terhadap dalam menjalankan cara meminimalisir kejenuhan belajar.

- d. *Bertindak* :yaitu bagaimana tindakan siswa dalam meminimalisir kejenuahn belajar
- e. *Bertanggung Jawab* :tentang bagaimana kesanggupan siswa dalam mengurangi kejenuhan belajar dikehidupannya.

### **3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

Tri Susanti  
33154155

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**KONSELING KELOMPOK**

## **PENDEKATAN REALITA**

### **IX. IDENTITAS**

- F. Satuan Pendidikan : MAN 1 Langkat
- G. Tahun Ajaran : 2018-2019
- H. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI IPA 2
- I. Pelaksanaan : Tri susanti
- J. Pihak Terkait : Siswa bermasalah

### **X. WAKTU DAN TEMPAT**

- E. Tanggal : Disesuaikan
- F. Jam pelayanan : Disesuaikan
- G. Volume Waktu : 1 x 45 menit
- H. Spesifikasi tempat layanan : Ruang BK

### **XI. MATERI LAYANAN**

- C. Topik/Permasalahan : Upaya mengatasi rasa malas belajar
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman

### **XII. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN**

#### **C. Pengembangan KES**

Siswa diharapkan mengetahui dan memahami yang dimaksud dengan rasa malas atau kemalasan agar mereka mampu mengatasi rasa malas yang dialaminya.

#### **D. Penanganan KES-T**

Agar siswa mampu mengatasi rasa malas belajar yang dialaminya dengan menerapkan nilai disiplin, kerja keras, mandiri, rasa ingin tahu, tanggung-jawab di dalam diri.

### **XIII. METODE DAN TEKNIK**

- D. Bidang layanan : Kelompok
- E. Jenis layanan : Layanan Konseling Kelompok
- F. Kegiatan pendukung : -

#### **XIV. SARANA**

- C. Sarana : -
- D. Perlengkapan : -

#### **XV. LANGKAH KEGIATAN**

<b>NO</b>	<b>TAHAPAN DAN KEGIATAN KONSELING</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	<p><b>TAHAP AWAL</b></p> <p>13. Memulai pertemuan dengan mengucapkan salam</p> <p>14. Meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa.</p> <p>15. Mencek kehadiran siswa</p> <p>16. Menanyakan kesiapan siswa</p> <p>17. Menyampaikan tentang apa itu konseling kelompok</p> <p>18. Menjelaskan tujuan</p> <p>19. Menyampaikan asaz-asaz konseling kelompok</p> <p>20. Mengucapkan ikrar kerahasiaan</p> <p>21. Menyampaikan perkiraan waktu pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>22. Menyampaikan topik tentang upaya mengatasi rasa malas belajar</p> <p>23. Pemimpin kelompok menegaskan kepada anggota kelompok</p>	

	<p>bahwa kegiatan konseling kelompok kali ini menjadi tanggung jawab dari anggota kelompok. Anggota kelompoklah yang akan menemukan terjadinya permasalahan dan solusinya bagaimana cara mengurangi kejenuhan belajar siswa yang sering dialami.</p> <p>24. Membangun suasana keakraban dan kebersamaan untuk terciptanya dinamika kelompok.</p>	
2	<p><b>TAHAP PERALIHAN</b></p> <p>4. Pemimpin kelompok harus memiliki sikap yang ramah, bersahabat, dan menerima anggota kelompok dengan sepenuh hati, dimana anggota kelompok di minta untuk mengemukakan perasaannya mengenai masalah.</p> <p>5. Pemimpin kelompok dapat menerima perasaan dari anggota kelompok serta memahami dari dalam diri klien.</p> <p>6. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesiapan melaksanakan kegiatan konseling kelompok.</p>	
3	<p><b>TAHAP KEGIATAN</b></p> <p>8. Menyampaikan maksud layanan</p>	<p>7. Siswa memperhatikan</p>

	<p>9. Memberikan informasi kemalasan dalam belajar</p> <p>10. Peserta didik diminta mengamati penyebab terjadinya kemalasan belajar melalui pengalaman pribadi.</p> <p>11. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan kemalasan belajar yang telah diamati, yang sekiranya hal-hal belum diketahui</p> <p>12. Evaluasi</p> <p>13. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai kejenuhan belajar secara lisan/tertulis</p>	<p>penjelasan pemimpin kelompok</p> <p>8. Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok</p> <p>9. Siswa mencoba menggali lebih dalam penyebab yang mendorong terjadinya kemalasan belajari.</p> <p>10. Siswa saling mengeluarkan pendapat satu sama lain</p> <p>Mengamati partisipasi konseli selama kegiatan konseling kelompok berlangsung</p>
--	---	--



4	<p style="text-align: center;"><b>TAHAP PENGAKHIRAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Pemimpin dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berangsur</li> <li>6. Pempin menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</li> <li>7. Pemimpin merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</li> <li>8. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam</li> </ol>	
---	---	--

## **XVI. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

### **1. Penilaian Proses**

Mengamati siswa selama mengikuti layanan, mengungkapkan pemahaman siswa atas materi layanan yang telah

### **2. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran/ pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 yaitu:

- f. *Berfikir* :yaitu hal-hal yang harus perlu diketahui siswa tentang upaya mengatasi kemalasan belajar secara terus menerus
- g. *Merasa* :yaitu tentang perasaan siswa setelah mendapatkan layanan mengenai uapaya mengatasi kemalasan belajar
- h. *Bersikap* :yaitu bagaimana bersikap dalam menjalankan cara mengatasi rasa malas dalam belajar
- i. *Bertindak* :yaitu bagaimana tindakan siswa dalam mengatasi kemalasan belajar

- j. *Bertanggung Jawab* :tentang bagaimana kesanggupan siswa dalam mengatasi kemalasan belajar didalam dirinya..

### **3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

Tri Susanti  
33154155

## **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

### **BIMBINGAN DAN KONSELING**

#### **KONSELING KELOMPOK**

#### **PENDEKATAN REALITA**

## **XVII. IDENTITAS**

K. Satuan Pendidikan : MAN 1 Langkat

L. Tahun Ajaran	: 2018-2019
M. Sasaran Layanan	: Siswa kelas XI IPA 2
N. Pelaksanaan	: Tri susanti
O. Pihak Terkait	: Siswa bermasalah

#### **XVIII. WAKTU DAN TEMPAT**

I. Tanggal	: Disesuaikan
J. Jam pelayanan	: Disesuaikan
K. Volume Waktu	: 1 x 45 menit
L. Spesifikasi tempat layanan	: Ruang BK

#### **XIX. MATERI LAYANAN**

E. Topik/Permasalahan	: Belajar dengan cara menyenangkan
F. Fungsi Layanan	: Pemahaman dan pengembangan

#### **XX. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN**

##### **E. Pengembangan KES**

Siswa diharapkan mengetahui dan memahami cara menciptakan suasana menyenangkan dalam belajar dan mampu mengaplikasikanya pada kehidupan sehari-hari.

##### **F. Penanganan KES-T**

Siswa dapat menciptakan suasana atau iklim belajar yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya untuk mencapai keberhasilan di masa depan.

#### **XXI. METODE DAN TEKNIK**

G. Bidang layanan	: Kelompok
H. Jenis layanan	: Layanan Konseling Kelompok
I. Kegiatan pendukung	: -

#### **XXII. SARANA**

E. Sarana : -

F. Perlengkapan : -

### XXIII. LANGKAH KEGIATAN

NO	TAHAPAN DAN KEGIATAN KONSELING	KETERANGAN
1	<p>TAHAP AWAL</p> <p>25. Memulai pertemuan dengan mengucapkan salam</p> <p>26. Meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa.</p> <p>27. Mencek kehadiran siswa</p> <p>28. Menanyakan kesiapan siswa</p> <p>29. Menyampaikan tentang apa itu konseling kelompok</p> <p>30. Menjelaskan tujuan</p> <p>31. Menyampaikan asaz-asaz konseling kelompok</p> <p>32. Mengucapkan ikrar kerahasiaan</p> <p>33. Menyampaikan perkiraan waktu pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>34. Menyampaikan topik tentang cara belajar yang menyenangkan</p> <p>35. Pemimpin kelompok menegaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan konseling kelompok kali ini menjadi tanggung jawab dari anggota kelompok. Anggota kelompoklah yang akan menemukan terjadinya permasalahan dan solusinya</p>	

	<p>bagaimana cara mengurangi kejenuhan belajar siswa yang sering dialami.</p> <p>36. Membangun suasana keakraban dan kebersamaan untuk terciptanya dinamika kelompok.</p>	
2	<p><b>TAHAP PERALIHAN</b></p> <p>7. Pemimpin kelompok harus memiliki sikap yang ramah, bersahabat, dan menerima anggota kelompok dengan sepenuh hati, dimana anggota kelompok di minta untuk mengemukakan perasaannya mengenai masalah.</p> <p>8. Pemimpin kelompok dapat menerima perasaan dari anggota kelompok serta memahami dari dalam diri klien.</p> <p>9. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesiapan melaksanakan kegiatan konseling kelompok.</p>	
3	<p><b>TAHAP KEGIATAN</b></p> <p>14. Menyampaikan maksud layanan</p> <p>15. Pemimpin memberikan penjelasan dan memberi kesempatan siswa untuk mencari informasi yang luas/ dalam tentang Belajar dengan cara</p>	Siswa memperhatikan penjelasan

	<p>menyenangkan</p> <p>16. Melakukan diskusi untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru yaitu cara mengembangkan dan meningkatkan potensi dalam diri.</p> <p>17. Dalam kegiatan diskusi tersebut guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir, menganalisis, dan mampu memberikan masukan yang positif terkait dengan materi yang disampaikan.</p> <p>18. Memberikan penguatan dalam bentuk lisan/ jawaban atas feedback yang sebelumnya sudah dijawab siswa dan memberikan reward bagi siswa yang bersedia menjawab pertanyaan sebelumnya.</p> <p>19. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai kejenuhan belajar secara lisan/tertulis</p>	<p>pemimpin kelompok. Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok</p> <p>Pemimpin mendapatkan feedback (balikan) dari siswa dengan mengadakan tanya jawab tentang topik mengembangkan potensi diri</p>
--	---	--

4	<p style="text-align: center;"><b>TAHAP PENGAKHIRAN</b></p> <p>9. Pemimpin dan siswa bersama-sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berangsur</p> <p>10. Pempin menguatkan komitmen peserta didik terhadap hasil layanan</p> <p>11. Pemimpin merencanakan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan</p> <p>12. Pembimbing mengakhiri layanan dengan doa dan salam</p>	
---	---	--

#### **XXIV. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

##### **1. Penilaian Proses**

Mengamati siswa selama mengikuti layanan, mengungkapkan pemahaman siswa atas materi layanan yang telah

##### **2. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran/ pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 yaitu:

- k. *Berfikir* :yaitu hal-hal yang harus perlu diketahui siswa tentang cara belajar yang menyenangkan
- l. *Merasa* :yaitu tentang perasaan siswa setelah mendapatkan layanan mengenai cara belajar yang menyenangkan
- m. *Bersikap* :yaitu bagaimana bersikap dalam menjalankan kehidupan sehari – hari tentang cara belajar yang menyenangkan
- Bertindak* :yaitu bagaimana tindakan siswa dalam menciptakan cara belajar yang menyenangkan

- n. *Bertanggung Jawab* :tentang bagaimana kesanggupan siswa dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

### **3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

Tri Susanti  
33154155



**JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN**

NO	HARI/TANGGAL	WAKTU	KELAS	KEGIATAN
1	Jum'at/26 April 2019	10:00		Mengunjungi sekolah untuk mengajukan permohonan mengadakan penelitian kepada kepala sekolah
2	Sabtu/11 Mei 2019	10:00	XI IPA-2	Survey kelas dilanjutkan <i>pretest</i>
3	Jum'at/17 Mei 2019	09:00	XI IPA-2	Penentuan sampel, dilanjutkan mengisi lembar persetujuan responden
4	Sabtu/18 Mei 2019	10:00	XI IPA-2	Pelaksanaan konseling kelompok (pertemuan 1)
5	Jum'at/24 Mei 2019	09:00	XI IPA-2	Pelaksanaan konseling kelompok (pertemuan 2)
6	Sabtu/25 Mei 2019	10:00	XI IPA-2	Pelaksanaan konseling kelompok (pertemuan 3)
7	29/ Mei 2019	11:00	XI IPA 2	Pertemuan IV evaluasi (pemberian LAPELPROG)
8	31/Mei 2019	10:00	XI IPA 2	Pemberian <i>posttest</i>

**Lampiran 10**

LASEG

RAHASIA

**PENILAIAN LAYANAN KONSELING**

1. Tuliskan dengan singkat masalah kamu yang telah mendapat layanan bimbingan kelompok ?
2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan?  
Tanggal Layanan :  
Jenis Layanan :  
Pemberian Layanan :
3. Perolehan apa yang kamu dapatkan dari layanan tersebut? Jawablah dengan singkat pertanyaan berikut:
  - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang kamu peroleh dari layanan yang telah kamu jalani:.....
  - b. Setelah mendapat layanan bagaimana perasaan kamu?.....
  - c. Setelah mendapat layanan hal-hal apakah yang akan kamu laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah kamu?.....
4. Berdasarkan gambaran jawaban no 3, berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang?
  - a. 95 % - 100 %
  - b. 75 % - 94 %
  - c. 50 % - 74 %
  - d. 30 % - 49 %
  - e. 10 % - 29 %
  - f. Kurang dari 10 %
  - g. Semakin berat
5. Tanggapan saran pesan atau harapan apa yang ingin kamu sampaikan kepada pemberi layanan ini?.....

Hari / Tanggal mengisi :

Nama Pengisi :

## Lampiran dokumentasi

